

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-12

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pieczywo mieszane	90g	
	serek mietankowy	30g	
	pomidor	80g	
	sałata	20g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka delikatesowa	45g	
	herbata	250g	
	obiad	ziemniaki z koprem	220g
		napój owocowy	250g
filet drobiowy pieczony w piecu z ziołami		80g	
surówka z ogórka kiszzonego		150g	
grochówka		350g	
podwieczorek	kefir	200g	
	skyr	140g	
kolacja	herbata	250g	
	masło 82%	12,5	
	pieczywo mieszane	130g	
	kiełbasa rawska	40g	
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g	
	sałatka z tu czyka	120g	

#### Alergeny

Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2206,27
Energia (kJ)	9292,62
Białko ogółem (g)	125,23
Tłuszcz (g)	54,15
W glowodany ogółem (g)	304,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,6
Sacharoza (g)	17,53
Błonnik pokarmowy (g)	35
Sól (g)	9,19