

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ry br zowy na mleku	300g
	kielbasa krakowska	40g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12.5g
obiad	zalewajka z ziemniakami	350g
	kasza gryczana gotowana na sypko	200g
	surówka z kapusty kwaszonej	150g
	bitka schabowa wieprzowa duszona w sosie	120g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	sałatka jarzynowa	150g
	szynka drobiowa	45g
	sałata	20g
	masło 82%	12.5g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2213,32
Energia (kJ)	9286,85
Białko ogółem (g)	102,33
Tłuszcz (g)	80,15
W glowodany ogółem (g)	265,76
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,04
Sacharoza (g)	22,21
Błonnik pokarmowy (g)	33,09
Sól (g)	6,6