

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	szynka wieprzowa	45g
	pieczywo mieszane	90g
	papryka	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	obiad	mi so wieprzowe duszone z warzywami i ciecierzyc
surówka z warzyw mieszanych		150g
napój owocowy		250ml
zupa pomidorowa z makaronem		350g
ziemniaki z koprem		220g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2093,6
Energia (kJ)	8761,85
Białko ogółem (g)	92,18
Tłuszcz (g)	63,3
W glowodany ogółem (g)	289,14
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,57
Sacharoza (g)	39,54
Błonnik pokarmowy (g)	27,71
Sól (g)	5,95