

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka konserwowa	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	ser plaster twarogowy	21g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	herbata	250g
obiad	rosół	350g
	brukselka z okras	150g
	udko drobiowe pieczone w piecu	200g
	ziemniaki gotowane	220g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	banan	180g
kolacja	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	130g
	szynka drobiowa	45g
	pasta z makreli i sera	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2221,9
Energia (kJ)	9329,11
Białko ogółem (g)	119,45
Tłuszcz (g)	78,36
W glowodany ogółem (g)	269,21
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,15
Sacharoza (g)	27,51
Błonnik pokarmowy (g)	31,04
Sól (g)	6,83