

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-20

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	sałata	20g	
	herbata	250g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka orzech	45g	
	pieczywo mieszane	90g	
	jajko gotowane	50g	
	obiad	kefir	200g
		zupa pieczarkowa z makaronem razowym	350g
napój owocowy		250g	
sos pomidorowy		50g	
ziemniaki z koprem		220g	
kotlet a'la goł bek		80g	
surówka z selera i jabłka		150g	
podwieczorek		paluszek serowy	21g
		chleb chrupki	6
		sałata	5g
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	mozzarella	40g	
	szynka z piersi drobiowej	45g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy chudy, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2112,31
Energia (kJ)	8419,01
Białko ogółem (g)	98,18
Tłuszcz (g)	78,29
W glowodany ogółem (g)	254,23
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,12
Sacharoza (g)	15,36
Błonnik pokarmowy (g)	25,78
Sól (g)	5,88