

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-21

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	szynka z indyka	45g	
	masło 82%	12,5	
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g	
	sałata	20g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	90g	
	pomidor	80g	
	obiad	napój owocowy	250g
		brukselka gotowana na parze z okras	150g
zupa pomidorowa z makaronem		350g	
kasza gryczana gotowana na sypko		200g	
bitka wieprzowa ze schabu w sosie własnym		80g	
podwieczorek	jogurt owocowy	100g	
kolacja	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5	
	serek mietankowy	30g	
	szynka w dzona	45g	
	sałatka brokułowa	100g	
	sałata	20g	
	kakao na mleku 2%	250g	

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2178,07
Energia (kJ)	9105,81
Białko ogółem (g)	121,23
Tłuszcz (g)	69,04
W glowodany ogółem (g)	253,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,38
Sacharoza (g)	14,22
Błonnik pokarmowy (g)	31,38
Sól (g)	4,95