

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twarożek z koprem	80g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	manna na mleku	300g
	pomidor	80g
	obiad	karczek duszony w sosie pieczeniowym
surówka z marchwi i selera		150g
napój owocowy		250g
zupa ogórkowa z ziemniakami i ciecierzyc		350g
kasza p czak gotowana na sypko		200g
podwieczorek	paluszek serowy 1szt	21g
	sałata	10g
	chlebek chrupki	6g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	parówka z indyka	100g
	ser twarogowy plaster	21g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza j czmienna, p czak, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2077,5
Energia (kJ)	8719,47
Białko ogółem (g)	92,03
Tłuszcz (g)	80,98
W glowodany ogółem (g)	239,33
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,62
Sacharoza (g)	16,42
Błonnik pokarmowy (g)	25,68
Sól (g)	7,07