

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser biały	75g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	70g
	masło 82%	12,5
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	marchewka gotowana
udko drobiowe pieczone w piecu		200g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koperkiem		220g
kefir		200g
rosół z makaronem		350g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2210,11
Energia (kJ)	9284,83
Białko ogółem (g)	120,23
Tłuszcz (g)	77,85
W glowodany ogółem (g)	258,53
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,74
Sacharoza (g)	19,78
Błonnik pokarmowy (g)	26,35
Sól (g)	7,71