

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	serek wypasiony mietankowy	125g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	ziemniaki z koprem
napój owocowy		250g
schab wieprzowy sma ony		80g
sałatka z buraka		150g
zupa miszcza ska z ry em br zowym		350g
podwieczorek	mus owocowy	100g
kolacja	ser plaster twarogowy	21g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa szynkowa wieprzowa	40g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	jabłko	180g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2246,12
Energia (kJ)	9360,27
Białko ogółem (g)	87,07
Tłuszcz (g)	86,86
W glowodany ogółem (g)	285,17
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,57
Sacharoza (g)	47,84
Błonnik pokarmowy (g)	27,75
Sól (g)	5,1