

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-27

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	szynka parzona	45g	
	zupa mleczna (zacierka)	300g	
	pomidor	80g	
	sałata	20g	
	pieczywo mieszane	90g	
	herbata	250g	
	masło 82%	12,5g	
	jajko gotowane	60g	
	obiad	surówka z kiszanej kapusty	150g
		ziemniaki z koperkiem	200g
ryba sma ona		80g	
kefir		200g	
napój owocowy		250g	
podwieczorek	zupa brokułowa z ziemniakami	350g	
	sok wielowarzywny	330ml	
kolacja	sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i pomidora	100g	
	serek mietankowy	30g	
	potrawka drobiowa z warzywami	120g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo mieszane	130g	
	herbata	250g	

Alergeny

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

Energia (kcal)	2262,77
Energia (kJ)	9168,5
Białko ogółem (g)	109,21
Tłuszcz (g)	83,21
W glowodany ogółem (g)	269,52
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,79
Sacharoza (g)	23,47
Błonnik pokarmowy (g)	31,18
Sól (g)	8,43