

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 4.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka konserwowa	45g
	jajko gotowane	50g
	jabłko	180g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	kasza jaglana na mleku	300g
	obiad	napój owocowy
surowka z kapusty kwaszonej		150g
zupa jarzynowa z ry em br zowym		350g
kefir		200g
piecze z karczku w sosie własnym		80g
ziemniaki z koperkiem		220g
podwieczorek	sok wielowarzywny	330ml
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	60g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2124,87
Energia (kJ)	8927,25
Białko ogółem (g)	102,09
Tłuszcz (g)	70,79
W ęlowodany ogółem (g)	272,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,5
Sacharoza (g)	24,9
Błonnik pokarmowy (g)	28,88
Sól (g)	9,11