

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	szynka wieprzowa	45g
	jajko gotowane	50g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
II niadanie	sok warzywno-owocowy	330g
obiad	burak gotowany	150g
	napój owocowy	250g
	zupa pomidorowa	350g
	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	udziec drobiowy gotowany	130g
podwieczorek	masło 82%	10g
	parówka z kurczaka	50g
	chleb razowy	40g
	ogórek kiszony	50g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2166,14
Energia (kJ)	9041,09
Białko ogółem (g)	104,17
Tłuszcz (g)	82,73
W glowodany ogółem (g)	251,3
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,52
Sacharoza (g)	27,09
Błonnik pokarmowy (g)	31,68
Sól (g)	10,24