

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 : 2026-03-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	chleb razowy	90g
	pomidor	80g
	szynka konserwowa	45g
	herbata	250g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	sałata	20g
II niadanie	koktajl wi niowy	200g
obiad	surówka z buraka	150g
	sos natkowy	50g
	udko drobiowe gotowane	200g
	napój owocowy	250g
	zupa jaglana	350g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym, słonecznikiem, oliw i ziołami	150g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	80g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g

#### Alergeny

Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2142,66
Energia (kJ)	8981,52
Białko ogółem (g)	115,01
Tłuszcz (g)	83,14
W glowodany ogółem (g)	240,91
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,36
Sacharoza (g)	20,26
Błonnik pokarmowy (g)	30,56
Sól (g)	7,69