

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-21

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	tomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	chleb razowy	90g
II niadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	kasza j czmienna got . na sypkao	200g
	napój owocowy	250g
	burak gotowany	150g
	sos jarzynowy	50g
	schab wieprzowy gotowany	80g
podwieczorek	sałata	20g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
	parówka z indyka	50g
	ogórek kwaszony	50g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka w dzona	45g
	serek mietankowy	30g
	sałatka brokułowa	150g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2100,83
Energia (kJ)	8772,98
Białko ogółem (g)	110,12
Tłuszcz (g)	71,41
W glowodany ogółem (g)	243,47
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,91
Sacharoza (g)	15,12
Błonnik pokarmowy (g)	33,74
Sól (g)	8,09