

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 : 2026-03-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser biały	75g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	sałata	20g
	II niadanie	sok wielowarzywny
obiad	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	marchewka gotowana	150g
podwieczorek	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	70g
	masło 82%	12,5
	chleb razowy	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2177,86
Energia (kJ)	9132,55
Białko ogółem (g)	122,16
Tłuszcz (g)	86,62
W glowodany ogółem (g)	226,27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,38
Sacharoza (g)	13,65
Błonnik pokarmowy (g)	33,17
Sól (g)	8,87