

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ogórek kwaszony	70g
	masło 82%	12,5
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	ser biały	75g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	sałata	20g
obiad	napój owocowy	250g
	udko drobiowe pieczone	200g
	marchew gotowana	150g
	kefir	200g
	rosół z makaronem	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2131,84
Energia (kJ)	8972,85
Białko ogółem (g)	118,82
Tłuszcz (g)	65,19
W glowodany ogółem (g)	268,92
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,19
Sacharoza (g)	35,54
Błonnik pokarmowy (g)	26,81
Sól (g)	7,71