

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sok wielowarzywny	330ml
	herbata	250g
	jabłko	180g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	szynka wiejska	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
obiad	surówka z buraka i jabłka	150g
	napój owocowy	250ml
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	sos koperkowy	50g
	zupa mieszcza ska z ry em	350g
	filet drobiowy gotowany	80g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	szynka w dzona	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2096,88
Energia (kJ)	8763,4
Białko ogółem (g)	103,5
Tłuszcz (g)	55,37
W glowodany ogółem (g)	304,76
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,21
Sacharoza (g)	32,28
Błonnik pokarmowy (g)	29,69
Sól (g)	8,1