

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	60g
	twaro ek ze szczypiorkiem i czarnuszk	80g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
II niadanie	skyr naturalny	140g
obiad	marchewka z jabłkiem	150g
	ryba na parze z warzywami	110g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	woda z cytryn i mi t	250g
	zupa burakowa z makaronem	350g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo pszenne	20g
	sałatka jarzynowa	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z tu czykiem	150g
	mozzarella	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2261,49
Energia (kJ)	8582,64
Białko ogółem (g)	115,08
Tłuszcz (g)	66,4
W glowodany ogółem (g)	304,45
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,6
Sacharoza (g)	20,2
Błonnik pokarmowy (g)	28,22
Sól (g)	4,36