

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka baks	45g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	180g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	herbata	250g
	II niadanie	sok warzywny
obiad	filet drobiowy gotowany	100g
	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
	zupa mieszcza ska z ry em białym	350g
podwieczorek	serek wypasiony	125g
	pomidorki papryczkowe	40g
	chlebek chrupki	12g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	ogonówka w dzona parzona	45g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2357,43
Energia (kJ)	9842,39
Białko ogółem (g)	110,47
Tłuszcz (g)	78,52
W glowodany ogółem (g)	311,15
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,63
Sacharoza (g)	30,17
Błonnik pokarmowy (g)	30,56
Sól (g)	8,08