

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna	300g
	mozzarella	50g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
	obiad	fasolka szparagowa na parze z okras
zupa pomidorowa z makaronem		350g
bitka wieprzowa w sosie własnym		80g
woda z mi t i cytryn		250g
kasza gryczana got. na sypko		200g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	sałatka brokułowa	150g
	szynka w dzona parzona	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	jablko	180g
	masło 82%	12,5g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2152,8
Energia (kJ)	8389,19
Białko ogółem (g)	111,05
Tłuszcz (g)	70,08
W glowodany ogółem (g)	261,08
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,25
Sacharoza (g)	16,02
Błonnik pokarmowy (g)	28,66
Sól (g)	4,63