

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-03

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	twaro ek ze szczypiorkiem i czarnuszk	80g	
	jajko gotowane	60g	
	pomidor	80g	
	pieczywo mieszane	90g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	herbata	250g	
	sałata	20g	
	masło 82%	12,5g	
	obiad	ziemniaki z koprem	220g
		zupa burakowa z makaronem razowym	350g
ryba sma ona		80g	
woda z mi t i cytryn		250g	
surówka z kiszonej kapusty		150g	
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g	
kolacja	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	
	herbata	250g	
	mozzarella	50g	
	sałatka z tu czyka	150g	

Alergeny

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

Energia (kcal)	2257,86
Energia (kJ)	8552,24
Białko ogółem (g)	101,5
Tłuszcz (g)	72,14
W glowodany ogółem (g)	297,71
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,41
Sacharoza (g)	38,79
Błonnik pokarmowy (g)	31,74
Sól (g)	4,77