

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	mandarynka	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
	herbata	250g
	obiad	udko pieczone
napój owocowy		250g
marchewka gotowana		150g
rosół z makaronem		350g
kefir		200g
ziemniaki z koprem		220g
podwieczorek	mus owocow-warzywny	100g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
	ser mozzarella	50g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2143,46
Energia (kJ)	8465,4
Białko ogółem (g)	127,01
Tłuszcz (g)	60,19
W glowodany ogółem (g)	277,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,36
Sacharoza (g)	38,89
Błonnik pokarmowy (g)	27,11
Sól (g)	5,79