

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	jabłko	180g
	szynka baks	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	obiad	filet drobiowy gotowany
napój owocowy		250g
sos koperkowy		50g
zupa mieszcza ska z ry em br zowym		350g
surówka z buraka i jabłka		150g
podwieczorek	ziemniaki z koprem	220g
	jogurt owocowy	100g
kolacja	sałata	20g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka jarzynowa	150g
	herbata	250g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	ogonówka w dzona parzona	45g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2192,41
Energia (kJ)	9144,61
Białko ogółem (g)	101,34
Tłuszcz (g)	75,67
W glowodany ogółem (g)	282,78
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,41
Sacharoza (g)	27,83
Błonnik pokarmowy (g)	34,13
Sól (g)	6,35