

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5
	pomidor	80g
	sałata	20g
	ser ólty	20g
	herbata	250g
	szynka orzech	45g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	woda z mi t i cytryn	250g
	ogórkowa z ziemniakami i ciecierzyc	350g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	udziec drobiowy pieczony w piecu	150g
podwieczorek	paluszek serowy	21g
	chlebek chrupki	6g
	sałata	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	jajko gotowane	60g
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty z ziołami	100g

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykly, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2034,45
Energia (kJ)	8498,41
Białko ogółem (g)	104,19
Tłuszcz (g)	70,79
W glowodany ogółem (g)	250,38
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,39
Sacharoza (g)	12,28
Błonnik pokarmowy (g)	27,36
Sól (g)	8,35