

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-11

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	twarożek z rzodkiewk	80g
	szynka parzona	45g
	manna na mleku	300g
	pomidor	80g
	obiad	Zupa szczawiowa z makaronem razowym i jajkiem
surówka z warzyw mieszanych		150g
ryba panierowana sma ona		80g
ziemniaki z koprem		220g
napój owocowy		250g
podwieczorek	sok warzywny	330g
	chlebek chrupki	6g
kolacja	ser twarogowy plaster	21g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kiwi 1szt	70g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2096,67
Energia (kJ)	8819,58
Białko ogółem (g)	98,12
Tłuszcz (g)	63,62
W glowodany ogółem (g)	282,73
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,05
Sacharoza (g)	24,41
Błonnik pokarmowy (g)	30,23
Sól (g)	6,74