

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	mozzarella	50g
II niadanie	chlebek chrupki	12g
	mus owocowo-warzywny	200g
obiad	kasza j czmienna got. na sypko	200g
	woda z mi t i cytryn	250g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	sałata z buraka i jabłka	150g
	podwieczorek	chleb graham
	masło 82%	12,5
	pasta z jajka i sera z koperkiem	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z brokuła	150g
	szynka w dzona	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	jabłko	180g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2131,33
Energia (kJ)	8288,52
Białko ogółem (g)	108,69
Tłuszcz (g)	69,86
W glowodany ogółem (g)	265,9
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,81
Sacharoza (g)	20,08
Błonnik pokarmowy (g)	35,2
Sól (g)	5,11