

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 : 2026-04-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	twaro ek ze szczypiorkiem i czarnuszk	80g
	jajko gotowane	60g
	herbata	250g
	sałata	20g
	II niadanie	skyr naturalny
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
	marchewka z jabłkiem	150g
	ryba na parze z warzywami	80g
	woda z mi t i cytryn	250g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	20g
	sałatka jarzynowa	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	sałatka z tu czykiem	150g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2069,66
Energia (kJ)	7761,94
Białko ogółem (g)	110,66
Tłuszcz (g)	61,71
W glowodany ogółem (g)	266,72
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,98
Sacharoza (g)	14,68
Błonnik pokarmowy (g)	36,86
Sól (g)	4,28