

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 : 2026-04-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jabłko	180g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka baks	45g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	II niadanie	sok warzywny
obiad	filet drobiowy gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	sos koperkowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa mieszcza ska z ry em br zowym	350g
podwieczorek	serek mietankowy wypasiony	125g
	chlebek chrupki	12g
	pomidorki papryczkowe	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ogonówka w dzona parzona	45g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2086,56
Energia (kJ)	8690,54
Białko ogółem (g)	100,04
Tłuszcz (g)	71,55
W glowodany ogółem (g)	265,44
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,23
Sacharoza (g)	25,41
Błonnik pokarmowy (g)	38,18
Sól (g)	7,9