

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 : 2026-04-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	chleb razowy	90g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
II niadanie	chleb chrupki	12g
	sok pomidorowy	330g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	zupa koperkowa z zacierk	350g
	sos natkowy	50g
	woda z mi t i cytryn	250g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	udziec drobiowy gotowany	150g
podwieczorek	sałatka z tu czykiem	100g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	jajko gotowane	60g
	sałatka z ogórka kwaszonego, pomidora i sałaty	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2200,3
Energia (kJ)	9193,22
Białko ogółem (g)	122,11
Tłuszcz (g)	73,94
W glowodany ogółem (g)	258,67
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,73
Sacharoza (g)	6,58
Błonnik pokarmowy (g)	36,22
Sól (g)	8,65