

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-11

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	manna na mleku	300g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	twarozek z rzodkiewk	80g
	szynka parzona	45g
	obiad	fasolka szparagowa na parze z okras
	ryba panierowana sma ona	80g
	napój owocowy	250g
	Zupa szczawiowa z makaronem razowym i jajkiem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	ser plaster twarogowy	21g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kiwi	70g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
		schab gotowany w sosie pomidorowym

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2080,24
Energia (kJ)	8744,59
Białko ogółem (g)	100,46
Tłuszcz (g)	67,62
W glowodany ogółem (g)	267,37
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,54
Sacharoza (g)	13,43
Błonnik pokarmowy (g)	26,82
Sól (g)	4,5