

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	jajko gotowane	60g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	skyr	140g
	masło 82%	12,5g
	szynka delikatesowa	45g
	herbata	250g
	obiad	sos mietanowo-jogurtowy
surówka z ogórka kiszzonego z cebul		150g
filet drobiowy pieczony w piecu		80g
napój owocowy		250g
pomidorowa z makaronem		350g
kefir		200g
ziemniaki z koprem		220g
podwieczorek	paluszek serowy	21g
	sałata	10g
	chlebek chrupki	6
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g
	sałatka z tu czyka	120g

Alergeny

Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2212,95
Energia (kJ)	9267,45
Białko ogółem (g)	117,99
Tłuszcz (g)	62,09
W glowodany ogółem (g)	295,16
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,74
Sacharoza (g)	11,29
Błonnik pokarmowy (g)	23,6
Sól (g)	8,49