

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12.5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa krakowska	40g
	ry ciemny na mleku	300g
	pomidor	80g
	obiad	napój owocowy
zalewajka z ziemniakami		350g
surówka z kapusty kwaszonej		150g
bitka schabowa wieprzowa duszona w sosie		120g
kasza gryczana gotowana na sypko		200g
podwieczorek	banan	180g
kolacja	sałatka jarzynowa	150g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	sałata	20g
	masło 82%	12.5g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2266,85
Energia (kJ)	9517,13
Białko ogółem (g)	102,98
Tłuszcz (g)	79,51
W glowodany ogółem (g)	292,38
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,44
Sacharoza (g)	26,79
Błonnik pokarmowy (g)	34,6
Sól (g)	6,84