

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	papryka	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka orzech	45g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	ry br zowy gotowany na sypko
woda z mi t i cytryn		250ml
grochówka		350g
mi so wieprzowe (łopatka) duszone z warzywami i ciecierzyc		120g
	surówka z warzyw mieszanych	150g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	17g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2198,71
Energia (kJ)	9230,95
Białko ogółem (g)	107,31
Tłuszcz (g)	68,8
W łowodany ogółem (g)	277,19
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,81
Sacharoza (g)	13,35
Błonnik pokarmowy (g)	38,89
Sól (g)	6,49