

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	szynka konserwowa	45g
	jabłko	100g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	serek kanapkowy	17g
	obiad	rosół
ziemniaki gotowane		220g
woda z miet i cytryn		250g
brukselka z okras		150g
udko drobiowe pieczone		200g
podwieczorek	sok owocowo-warzywny	330g
kolacja	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	130g
	pol dwica drobiowa	45g
	pasta z makreli i sera	80g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2206,7
Energia (kJ)	9250,88
Białko ogółem (g)	117,19
Tłuszcz (g)	76,61
W glowodany ogółem (g)	260,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,78
Sacharoza (g)	30,98
Błonnik pokarmowy (g)	31,57
Sól (g)	6,7