

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-18

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twaro ek z czarnuszk	80g
	szynka z piersi kurczaka	46,5
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	manna na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
obiad	pomidor	80g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa ogórkowa z ziemniakami i ciecierzyc	350g
	ryba sma ona	80g
podwieczorek	surówka z kiszanej kapusty	150g
	paluszek serowy	21g
	sałata	10
	chleb chrupki	6g
kolacja	pomidor	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	sałatka jarzynowa	80g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	herbata	250g
	szynka baks	46,5

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2053,45
Energia (kJ)	8615,82
Białko ogółem (g)	89,72
Tłuszcz (g)	73,62
W ęlowodany ogółem (g)	261,81
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,7
Sacharoza (g)	15,57
Błonnik pokarmowy (g)	31,51
Sól (g)	8,69