

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	serek mietankowy	30g
	płatki owsiane na mleku	300g
	kiełbasa szynkowa	40g
	sałata	20g
obiad	sos koperkowy	50g
	fasolka szparagowa z okras z bułki i masła	150g
	kotlet drobiowy sma ony	80g
	barszcz biały z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	kasza p czak gotowana na sypko	200g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2128,44
Energia (kJ)	8938,14
Białko ogółem (g)	99,23
Tłuszcz (g)	75,68
W glowodany ogółem (g)	251,38
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,53
Sacharoza (g)	12,97
Błonnik pokarmowy (g)	25,59
Sól (g)	5,19