

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-21

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	twaro ek z czrnuszk	80g
	masło 82%	12,5
	szynka z indyka	45g
	banan	180
	sałata	20g
	obiad	napój owocowy
bitka schabowa w sosie własnym		80g
kasza gryczana got na sypko		200g
zupa pomidorowa z makaronem		350g
brukselka got. na parze z okras		150g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	serek mietankowy	30g
	ogonówka	45g
	sałatka brokułowa	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2263,28
Energia (kJ)	9467,29
Białko ogółem (g)	122,52
Tłuszcz (g)	69,49
W glowodany ogółem (g)	285,26
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,61
Sacharoza (g)	21,08
Błonnik pokarmowy (g)	33,03
Sól (g)	4,96