

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	skyr	140g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	serek wypasiony mietankowy	125g
	pomidor	80g
	obiad	ziemniaki z koprem
zupa mieszcza ska z ry em br zowym		350g
burak gotowany		150g
napój owocowy		250g
schab wieprzowy sma ony		80g
podwieczorek	paluszek serowy	21,5g
	chleb chrupki	6g
	sałata	10g
kolacja	masło 82%	12,5
	kiełbasa szynkowa	40g
	twaro ek z rzodkiewk	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	130g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2237,76
Energia (kJ)	9334,78
Białko ogółem (g)	114,21
Tłuszcz (g)	87,1
W glowodany ogółem (g)	252,1
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,11
Sacharoza (g)	20,04
Błonnik pokarmowy (g)	25,6
Sól (g)	4,76