

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	szynka orzech	45g
	jajko gotowane	60g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	II niadanie	sok warzywno-owocowy
obiad	surówka z marchewki i jabłka	150g
	woda z mi t i cytryn	250g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	sos jarzynowy	50g
	ry br zowy gotowany na sypko	200g
	udziec drobiowy gotowany	130g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pasta z jaja, sera z rzodkiewk	100g
	chleb razowy	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	17g
	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2080,46
Energia (kJ)	8721,25
Białko ogółem (g)	105,33
Tłuszcz (g)	77,9
W glowodany ogółem (g)	227,41
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,47
Sacharoza (g)	14,74
Błonnik pokarmowy (g)	37,41
Sól (g)	8,94