

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-21

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	herbata	250g
	twaro ek z czrnuszk	80g
	szynka z indyka	45g
	chleb razowy	90g
	banan	180g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	II niadanie	sok pomidorowy
obiad	kasza j czmienna got. na sypko	200g
	burak gotowany	150g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	podwieczorek	ogórek kwaszony
sałata		20g
parówka z indyka		50g
masło 82%		10g
chleb razowy		40g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka ogonówka	45g
	serek mietankowy	30g
	sałatka brokułowa	150g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2202,55
Energia (kJ)	9204,68
Białko ogółem (g)	111,35
Tłuszcz (g)	71,96
W glowodany ogółem (g)	278,74
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,11
Sacharoza (g)	26,44
Błonnik pokarmowy (g)	35,39
Sól (g)	8,1