

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-11

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	masło 82%	12,5	
	herbata	250g	
	sałata	20g	
	pieczywo mieszane	90g	
	twarożek z rzodkiewk	80g	
	szynka parzona	45g	
	manna na mleku	300g	
	obiad	ziemniaki z koprem	220g
		Zupa szczawiowa z makaronem razowym i jajkiem	350g
woda z mi t i cytryn		250g	
ryba panierowana sma ona		80g	
woda z mi t i cytryn		250g	
fasolka szparagowa z okras z bułki i masła		150g	
podwieczorek		sok warzywno-owocowy	330g
kolacja		ser twarogowy plaster	21,5g
		sałata	20g
		pomidor	80g
	kiwi	70g	
	herbata	250g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo mieszane	130g	
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g	

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2067,73
Energia (kJ)	8686,06
Białko ogółem (g)	101,13
Tłuszcz (g)	61,68
W glowodany ogółem (g)	275,72
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,21
Sacharoza (g)	13,93
Błonnik pokarmowy (g)	30,79
Sól (g)	6,8