

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-11

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

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2239,62
Energia (kJ)	9416,68
Białko ogółem (g)	109,54
Tłuszcz (g)	73,5
W glowodany ogółem (g)	283,36
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,06
Sacharoza (g)	14,35
Błonnik pokarmowy (g)	30,71
Sól (g)	6,97