

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	mozzarella	50g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
	obiad	brukleska gotowana, z masłem i bułk tart
zupa pomidorowa z makaronem		350g
bitka wieprzowa duszona w sosie własnym		80g
woda z mi t i cytryn		250g
kasza gryczana gotowana na sypko		200g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g
kolacja	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	jablko	180g
	masło 82%	12,5g
	serek mietankowy	30g
	szynka w dzona	45g
	sałatka brokułowa	150g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2305,93
Energia (kJ)	9076,75
Białko ogółem (g)	134,1
Tłuszcz (g)	72,77
W glowodany ogółem (g)	269,31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,96
Sacharoza (g)	31,93
Błonnik pokarmowy (g)	32,49
Sól (g)	5,07