

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	sałata	20g
	jajko gotowane	60g
	zupa mleczna	300g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	obiad	kefir
surówka z warzyw mieszanych		150g
napój owocowy		250g
ryba sma ona		80g
zupa pieczarkowa z makaronem razowym		350g
ziemniaki z koprem		220g
podwieczorek	skyr owocowy	140g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, 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)	2178,75
Energia (kJ)	9156,41
Białko ogółem (g)	116,4
Tłuszcz (g)	75,05
W glowodany ogółem (g)	260,07
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,51
Sacharoza (g)	11,63
Błonnik pokarmowy (g)	26,77
Sól (g)	4,59