

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	obiad	ziemniaki z koprem
	zupa krupnik gotowana z kasz j czmienn i warzywami	350g
	napój owocowy	250g
	kurczak po meksyka sku	80g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	podwieczorek	sałata
	chleb chrupki	6g
	paluszek serowy 1szt	21g
	kolacja	masło 82%
	sałata	20g
	szynka drobiowa	40g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	mozzarella	50g
	jabłko	100g
	pieczywo mieszane	130g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	1996,57
Energia (kJ)	7823,22
Białko ogółem (g)	97,73
Tłuszcz (g)	58,81
W glowodany ogółem (g)	277,17
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,85
Sacharoza (g)	22,02
Błonnik pokarmowy (g)	33,61
Sól (g)	6,19