

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-07

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	zacierka na mleku	300g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	masło 82%	12,5g
	skyr naturalny	140g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	obiad	ryba sma ona
ziemniaki z koperkiem		220g
surówka z kapusty peki skiej		150g
zupa grochowa		350g
napój owocowy		250g
podwieczorek	mus warzywno-owocowy	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z sera i pomidora z bazyli	120g
	pol dwica drobiowa	40g
	pomidor	80g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2301,33
Energia (kJ)	9354,9
Białko ogółem (g)	128,1
Tłuszcz (g)	63,77
W glowodany ogółem (g)	301,46
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,08
Sacharoza (g)	34,67
Błonnik pokarmowy (g)	36,37
Sól (g)	5,73