

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	herbata	250g
	twarozek z koprem	80g
	pomidor	80g
	manna na mleku	300g
	skyr naturalny	140g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	karczek w sosie pieczeniowym
kasza p czak gotowana na sypko		200g
surówka z marchwi i selera		150g
napój owocowy		250g
zupa ogórkowa z ziemniakami i ciecierzyc		350g
podwieczorek	sok pomidorowy	330g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	parówka z indyka	100g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza j czmienna, p czak, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2191,35
Energia (kJ)	9202,23
Białko ogółem (g)	106,73
Tłuszcz (g)	81,27
W glowodany ogółem (g)	250,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,58
Sacharoza (g)	12,99
Błonnik pokarmowy (g)	29,97
Sól (g)	8,5