

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	40g
	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	banan	180g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	obiad	zupa selerowa z makaronem
napój owocowy		250g
kasza j czmienna gotowana		200g
potrawka drobiowa w jarzynach		150g
buraczek gotowany		150g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy, półtusty,

Energia (kcal)	2146,14
Energia (kJ)	9022,27
Białko ogółem (g)	100,72
Tłuszcz (g)	72
W glowodany ogółem (g)	280,94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,2
Sacharoza (g)	33,05
Błonnik pokarmowy (g)	24,2
Sól (g)	5,49