

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 4.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	ser mozzarella	40g
	kasza jaglana na mleku	300ml
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	kiwi	80g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	kefir	200g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa jarzynowa z ry em	350g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
	filet drobiowy gotowany	80g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak	150g
kolacja	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2380,94
Energia (kJ)	9567,29
Białko ogółem (g)	133,28
Tłuszcz (g)	74,81
W glowodany ogółem (g)	297,41
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,6
Sacharoza (g)	15,3
Błonnik pokarmowy (g)	27,37
Sól (g)	6