

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka delikatesowa	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	d em mini	25g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
obiad	grochowa	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	sos mietanowo-jogurtowy	50g
	filet drobiowy duszony	80g
	surówka z ogórka kiszzonego z cebul	150g
podwieczorek	banan	180g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g
	sałatka z tu czyka	120g

#### Alergeny

Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, mietana, 12% tłuszczu, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2353,23
Energia (kJ)	9899,09
Białko ogółem (g)	108,52
Tłuszcz (g)	64,15
W glowodany ogółem (g)	346,68
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,11
Sacharoza (g)	26,69
Błonnik pokarmowy (g)	36,62
Sól (g)	8,48