

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	papryka	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	100g
	jajko gotowane	60g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka orzech	45g
	obiad	ziemniaki z koprem
woda z mi t i cytryn		250ml
pomidorowa z makaronem		350g
surówka z warzyw mieszanych		150g
kefir		200g
mi so wieprzowe duszone z warzywami i ciecierzyc		120g
podwieczorek	sok warzywno-owocowy	330g
	chlebek chrupki	12g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek mietankowy	30g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perlowna, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2110,59
Energia (kJ)	8827,09
Białko ogółem (g)	95,02
Tłuszcz (g)	67,1
W glowodany ogółem (g)	283,38
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,35
Sacharoza (g)	14,84
Błonnik pokarmowy (g)	30,51
Sól (g)	8,52