

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	mozzarella	50g
	skyr naturalny	140g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna	300g
	pomidor	80g
	obiad	ry ciemny
surówka z selera marchwii i jabłka		150g
napój owocowy		250g
kapu niak		350g
kurczak po meksyka sku		80g
kefir		200g
podwieczorek	sok pomidorowy	330g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	ogórek kwaszony	80g
	kielbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2318,61
Energia (kJ)	9196,97
Białko ogółem (g)	138,44
Tłuszcz (g)	60,01
W glowodany ogółem (g)	302,65
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,11
Sacharoza (g)	14,97
Błonnik pokarmowy (g)	38,76
Sól (g)	8,85