

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-18

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	manna na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	ogórek kwaszony	70g
	twaro ek z czarnuszk	80g
obiad	szynka z piersi kurczaka	45g
	ryba sma ona	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa brokułowa	350g
	surówka z kiszanej kapusty	150g
podwieczorek	woda z mi t i cytryn	250g
	sałata	10g
	chlebek chrupki	12g
	paluszek serowy 1szt	21g
kolacja	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	sałatka jarzynowa	80g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	herbata	250g
	szynka wieprzowa parzona	45g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2060,68
Energia (kJ)	8645,76
Białko ogółem (g)	90
Tłuszcz (g)	72,14
W łowodany ogółem (g)	268,61
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,19
Sacharoza (g)	15,8
Błonnik pokarmowy (g)	32,63
Sól (g)	8,41