

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	kielbasa szynkowa	40g
	płatki owsiane na mleku	300g
	banan	180g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	obiad	fasolka szparagowa z okras z bułki tartej i masła
kasza p czak gotowana na sypko		200g
napój owocowy		250g
sos koperkowy		50g
barszcz biały z makaronem		350g
kotlet drobiowy sma ony		80g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2242,41
Energia (kJ)	9421,73
Białko ogółem (g)	100,13
Tłuszcz (g)	79,88
W glowodany ogółem (g)	281,38
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,61
Sacharoza (g)	19,88
Błonnik pokarmowy (g)	27,18
Sól (g)	5,19