

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-20

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	sałata	20g	
	herbata	250g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka orzech	45g	
	pieczywo mieszane	90g	
obiad	jajko gotowane	60g	
	kefir	200g	
	kotlet a'la goł bek	80g	
	surówka z selera i jabłka	150g	
	ziemniaki z koprem	220g	
	woda z mi t i cytryn	250g	
	zupa pieczarkowa z makaronem	350g	
	sos pomidorowy	50g	
	podwieczorek	skyr owocowy	140g
	kolacja	herbata	250g
pieczywo mieszane		130g	
masło 82%		12,5g	
mozzarella		40g	
szynka z piersi drobiowej		45g	
sałata		20g	
	pomidor	80g	

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2191,48
Energia (kJ)	8752,42
Białko ogółem (g)	113,42
Tłuszcz (g)	75,17
W glowodany ogółem (g)	266,22
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,45
Sacharoza (g)	13,06
Błonnik pokarmowy (g)	30,53
Sól (g)	6,03