

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	ser biały	75g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	70g
	masło 82%	12,5
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	obiad	woda z mi t i cytryn
marchew gotowana		150g
udko drobiowe pieczone		200g
ziemniaki z koperkiem		220g
kefir		200g
rosół z makaronem		350g
podwieczorek	sok warzywno-owocowy	330g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2101,15
Energia (kJ)	8838,02
Białko ogółem (g)	120,34
Tłuszcz (g)	65,96
W glowodany ogółem (g)	256,8
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,33
Sacharoza (g)	15,57
Błonnik pokarmowy (g)	29,86
Sól (g)	9,94