

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 4.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	szynka konserwowa	45g
	ser mozzarella	40g
	kiwi	80g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	kasza jaglana na mleku	300g
	sałata	20g
obiad	kefir	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	piecze z karczku	80g
	napój owocowy	250g
	surowka z kapusty kwaszonej	150g
	zupa jarzynowa z ry em br zowym	350g
podwieczorek	mus owocowy	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	60g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2202,31
Energia (kJ)	8796,23
Białko ogółem (g)	104,34
Tłuszcz (g)	78,14
W glowodany ogółem (g)	272,1
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,29
Sacharoza (g)	33,81
Błonnik pokarmowy (g)	25,25
Sól (g)	6,73