

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	szynka delikatesowa	45g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
II niadanie	chlebek chrupki	12g
	banan	180g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	kalafior gotowany na parze z ziołami	150g
	zupa burakowa z makaronem	350g
podwieczorek	filet drobiowy gotowany na parze	80g
	twaro ek z rzodkiewk	90g
	masło	10g
kolacja	chleb razowy	40g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa rawska	40g
	sałatka z tu czyka	120g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2182,03
Energia (kJ)	9180,93
Białko ogółem (g)	109,99
Tłuszcz (g)	61,84
W glowodany ogółem (g)	305,51
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,34
Sacharoza (g)	26,67
Błonnik pokarmowy (g)	36,55
Sól (g)	6,24