

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 4.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	kiwi	80g
	ser mozzarella	40g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
II niadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	zupa jarzynowa z ry em	350g
	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	kefir	200g
	filet drobiowy gotowany	80g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak	150g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2186,59
Energia (kJ)	8738
Białko ogółem (g)	130,09
Tłuszcz (g)	71,59
W glowodany ogółem (g)	257,01
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,94
Sacharoza (g)	13,31
Błonnik pokarmowy (g)	31,78
Sól (g)	5,86