

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.06

Jadłospis na dzie : 2026-06-07

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z piersi kurczaka	45g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	sałata	20g
	ry biały na mleku	300g
	herbata	250g
	skyr owocowy	140g
	masło 82%	12,5g
	II niadanie	chlebek chrupki
serek wypasiony mietankowy		125
pomidor		40g
obiad	surówka z selera i jabłka	150g
	ryba gotowana na parze z warzywami	80g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa wielowarzywna	350g
podwieczorek	budy z ananasem	160g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	pasta z sera i pomidora z bazyli	100g
	pomidor	80g
	sałata	20g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2206,05
Energia (kJ)	8952,67
Białko ogółem (g)	116,63
Tłuszcz (g)	69,7
W glowodany ogółem (g)	284,41
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,9
Sacharoza (g)	25,79
Błonnik pokarmowy (g)	25,39
Sól (g)	5,24