

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	jabłko	180g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	herbata	250g
	szynka orzech	45g
	sałata	20g
obiad	zupa jaglana z ziemniakami	350g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	surówka z marchewki i selera	150g
	woda z mi t i cytryn	250g
	udko gotowane	200g
podwieczorek	paluszek serowy 1szt	21g
	pieczywo chrupkie	12g
	sałata	10g
kolacja	pomidor	80g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	mozzarella	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2151,55
Energia (kJ)	8466,62
Białko ogółem (g)	112
Tłuszcz (g)	77,57
W glowodany ogółem (g)	261,59
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,25
Sacharoza (g)	14,32
Błonnik pokarmowy (g)	23,95
Sól (g)	6,21