

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-07

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	Herbata	250g
	banan	180g
	pomidor	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	ry biały na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	ser mietankowy wypasiony	125g
obiad	zupa wielowarzywna	350g
	napój owocowy	250g
	ryba na parze z warzywami	80g
	surówka z selera i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica z piersi kurczaka	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 ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2184,82
Energia (kJ)	8861,63
Białko ogółem (g)	99,61
Tłuszcz (g)	69,12
W glowodany ogółem (g)	309,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,84
Sacharoza (g)	46,48
Błonnik pokarmowy (g)	26,55
Sól (g)	5,55