

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo pszenne	90g
	II niadanie	koktajl truskawkowy
obiad	ryba na parze z warzywami	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	marchewka gotowana	150g
	kefir	200g
podwieczorek	banan	180g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	cukinia z dyni gotowane na parze z dodatkiem oliwy z oliwek oraz zió	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2288,64
Energia (kJ)	9637,39
Białko ogółem (g)	113,34
Tłuszcz (g)	67,83
W glowodany ogółem (g)	323,08
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,08
Sacharoza (g)	34,54
Błonnik pokarmowy (g)	29,94
Sól (g)	5,24