

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-07

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	ry biały na mleku	300g
	herbata	250g
	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	II niadanie	chlebek chrupki
serek wypasiony mietankowy		125g
pomidor		80g
obiad	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z selera i jabłka	150g
	zupa wielowarzywna	350g
	ryba gotowana na parze z warzywami	80g
podwieczorek	budy z ananasem	160g
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)	2227,55
Energia (kJ)	9044,59
Białko ogółem (g)	103,22
Tłuszcz (g)	70,21
W glowodany ogółem (g)	316,88
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,06
Sacharoza (g)	31,56
Błonnik pokarmowy (g)	27,69
Sól (g)	5,29