

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser mozzarella	50g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	zupa mleczna	300g
obiad	woda z mi t i cytryn	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	kasza gryczana gotowana na sypko	200g
	bitka schabowa duszona w sosie własnym	80g
	brukselka gotowana, z masłem i bułk tart	150g
podwieczorek	skyr owocowy	140g
kolacja	szynka w dzona	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	jabłko	180g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2166,28
Energia (kJ)	8483,04
Białko ogółem (g)	124,74
Tłuszcz (g)	68,81
W glowodany ogółem (g)	250,83
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,35
Sacharoza (g)	9,89
Błonnik pokarmowy (g)	33,12
Sól (g)	4,87