

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z indyka	45g
	jajko gotowane	60g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	sałata	20g
	obiad	ryba sma ona
napój owocowy		250g
kefir		200g
surówka z warzyw mieszanych		150g
zupa pieczarkowa z makaronem razowym		350g
podwieczorek	ziemniaki z koprem	220g
	banan	180g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego,sałaty z oliw	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2276,95
Energia (kJ)	9570,24
Białko ogółem (g)	108,4
Tłuszcz (g)	78,07
W glowodany ogółem (g)	297,62
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,2
Sacharoza (g)	24,46
Błonnik pokarmowy (g)	29,53
Sól (g)	4,81