

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	jabłko	180g
	obiad	surówka z kwaszonej kapusty
udko pieczone		200g
kefir		200g
rosół z makaronem		350g
ziemniaki z koprem		220g
woda z mi t i cytryn		250g
podwieczorek		paluszek serowy 1szt
	pieczywo chrupkie	12g
	sałata	10g
kolacja	mozzarella	50g
	szynka drobiowa	40g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2055,28
Energia (kJ)	8075,56
Białko ogółem (g)	129,12
Tłuszcz (g)	58,21
W glowodany ogółem (g)	257,29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,66
Sacharoza (g)	13,39
Błonnik pokarmowy (g)	27,18
Sól (g)	6,93