

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	szynka konserwowa	45g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	obiad	krupnik z kaszy jeczmiennej z warzywami
kurczak po meksyka ku		120g
surówka z buraka i jabłka		150g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		220g
podwieczorek		mus owocowo-warzywny
kolacja	szynka z piersi kurczaka	45g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy i ziół	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2098,7
Energia (kJ)	8823,28
Białko ogółem (g)	101,1
Tłuszcz (g)	61,05
W glowodany ogółem (g)	290,86
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,22
Sacharoza (g)	44,52
Błonnik pokarmowy (g)	33,62
Sól (g)	6,34