

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-07

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	ry br zowy na mleku	300g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	banan	180g
	sałata	20g
	pomidor	80g
obiad	surówka z kapusty peki skiej	150g
	ryba sma ona	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa grochowa	350g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z sera i pomidora z bazyli	120g
	pol dwica drobiowa	40g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2279,57
Energia (kJ)	9263,35
Białko ogółem (g)	109,77
Tłuszcz (g)	62,3
W glowodany ogółem (g)	329,22
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,68
Sacharoza (g)	45,4
Błonnik pokarmowy (g)	38,8
Sól (g)	5,67