

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	ser mozzarella	50g
	pomidor	80g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	II niadanie	skyr naturalny
obiad	kasza j czmienna got. na sypko	200g
	sos koperkowy	50g
	sałata z jogurtem	150g
	woda z miet i cytryn	250g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
podwieczorek	chleb graham	40g
	pasta z jajka i sera z koperkiem	100g
	masło 82%	12,5g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z brokuła	150g
	szynka w dzona	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	jabłko	180g
herbata	250g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2064,9
Energia (kJ)	8056,57
Białko ogółem (g)	126,82
Tłuszcz (g)	66,71
W glowodany ogółem (g)	230,24
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,55
Sacharoza (g)	7,85
Błonnik pokarmowy (g)	29,04
Sól (g)	5,37