

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 : 2026-07-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	jajko gotowane	60g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	ryba na parze z warzywami	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	kefir	200g
	marchewka gotowana	150g
podwieczorek	sałatka makaronowa z brokułem, ciecierzyc i serem mozzarella	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2135,41
Energia (kJ)	8193,12
Białko ogółem (g)	125,26
Tłuszcz (g)	71,68
W glowodany ogółem (g)	246,46
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,54
Sacharoza (g)	13,31
Błonnik pokarmowy (g)	35,06
Sól (g)	5,21