

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 : 2026-07-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	szynka orzech	45g
	jabłko	180g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	II niadanie	mus warzywno-owocowy
obiad	surówka z marchewki i selera	150g
	udko gotowane	200g
	zupa jaglana z ziemniakami	350g
	woda z mi t i cytryn	250g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	sałatka jarzynowa	100g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	pomidor	80g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	mozzarella	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	herbata	250g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2152,39
Energia (kJ)	8451,48
Białko ogółem (g)	107,15
Tłuszcz (g)	80,91
W glowodany ogółem (g)	259,81
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,38
Sacharoza (g)	17,39
Błonnik pokarmowy (g)	39,05
Sól (g)	6,82