

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 : 2026-07-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	szynka konserwowa	45g
	pieczywo razowe	90g
	serek mietankowy	30g
II niadanie	serek homogenizowany mietankowy	150g
obiad	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	zupa krupnik z kaszy j czmiennej z warzywami	350g
	filet drobiowy gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
podwieczorek	parówki z indyka	50g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	pomidor	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	pol dwica z piersi kurczaka	40g
	bukiet warzyw na parze z oliw	100g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2249,73
Energia (kJ)	9434,09
Białko ogółem (g)	119
Tłuszcz (g)	86,85
W glowodany ogółem (g)	253,37
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	42,13
Sacharoza (g)	15,33
Błonnik pokarmowy (g)	31,94
Sól (g)	6,36