

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 : 2026-07-07

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	banan	180g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	pieczywo razowe	90g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	pomidor	80g
	II niadanie	serek wypasiony mietankowy
pomidor		80g
chlebek chrupki		12g
obiad	zupa wielowarzywna z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
	surówka z selera i jabłka	150g
	ryba na parze z z warzywami	80g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	ogórek	50g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	parówka z indyka	50g
kolacja	sałata	20g
	pol dwica drobiowa	40g
	pomidor	80g
	pasta z sera i pomidora z bazyli	100g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	herbata	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2143,8
Energia (kJ)	8664,49
Białko ogółem (g)	98,3
Tłuszcz (g)	79,82
W glowodany ogółem (g)	271,66
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,65
Sacharoza (g)	19,75
Błonnik pokarmowy (g)	37,37
Sól (g)	5,95