

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 : 2026-07-09

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|--------------|---|-------|
| I niadanie | sałata | 20g |
| | pomidor | 80g |
| | ser biały | 75g |
| | arbuz | 250g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | pieczywo razowe | 90g |
| | herbata | 250g |
| | szynka baks | 45g |
| II niadanie | koktajl wi niowy | 200g |
| obiad | filet z kurczaka duszony w sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem | 150g |
| | ry br zowy gotowany na sypko | 200g |
| | zupa kalafiorowa z zacierk | 350g |
| | marchew gotowana | 150g |
| | napój owocowy | 250g |
| podwieczorek | pasta z jajka i sera ze szczypiorkiem | 80g |
| | pieczywo razowe | 40g |
| | masło 82% | 10g |
| kolacja | pieczywo razowe | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | sałata | 20g |
| | pomidor | 80g |
| | serek mietankowy | 30g |
| | parówka z indyka | 50g |

Alergeny

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

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2095,42 |
| Energia (kJ) | 8769,57 |
| Białko ogółem (g) | 105,14 |
| Tłuszcz (g) | 67,85 |
| W glowodany ogółem (g) | 269,69 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 33,69 |
| Sacharoza (g) | 24,26 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 37,71 |
| Sól (g) | 5,67 |