

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-11

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	koktajl wi niowo-bananowy	200g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	manna na mleku	300g
	herbata	250g
	twarozek ze szczypiorem	80g
obiad	szynka orzech	45g
	napoj owocowy	250g
	pulpet rybny na parze	80g
	zupa jaglana z ziemniakami i warzywami	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	kefir	200g
	surówka z selera i jabłka	150g
	sos koperkowy	50g
podwieczorek	sok warzywno-owocowy	330ml
kolacja	pomidor	80g
	herbata	250g
	kiwi	70g
	kakao na mleku 2%	250g
	sałata	20g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g
	masło 82%	12,5g
pieczywo pszenne	90g	

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2235,41
Energia (kJ)	9423,26
Białko ogółem (g)	115,43
Tłuszcz (g)	59,56
W glowodany ogółem (g)	319,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,82
Sacharoza (g)	23,64
Błonnik pokarmowy (g)	27,15
Sól (g)	7,63