

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
	banan	180g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	ry na mleku	300g
	sałata	20g
	koktajl z truskawk na jogurcie	200g
obiad	schab wieprzowy gotowany	80g
	sos natkowy	50g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami	150g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	szynka drobiowa	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2294,15
Energia (kJ)	9664,17
Białko ogółem (g)	110,68
Tłuszcz (g)	61,19
W glowodany ogółem (g)	338,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,75
Sacharoza (g)	24,37
Błonnik pokarmowy (g)	29,6
Sól (g)	5,34