

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	szynka indyk	45g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	banan	180g
	masło 82%	12.5g
	ry na mleku	300g
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
II niadanie	koktajl truskawkowy na jogurcie	200g
obiad	zupa selerowa z makaronem	350g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
	brokuł gotowany na parze z ziołami	150g
podwieczorek	pieczywo pszenne	20g
	pasta jajeczno twarogowa	90g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12.5g
	sałatka jarzynowa	150g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	serek smietankowy	30g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% 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)	2295,53
Energia (kJ)	9671,88
Białko ogółem (g)	119,55
Tłuszcz (g)	66,58
W glowodany ogółem (g)	312,01
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,44
Sacharoza (g)	21,71
Błonnik pokarmowy (g)	28,06
Sól (g)	5,69