

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12.5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	banan	180g
	ry br zowy na mleku	300g
obiad	szynka z indyka	46,5g
	pomidor	80g
	bitka schabowa wieprzowa duszona w sosie	120g
	zupa ogórkowa z ziemniakami i ciecierzyc	350g
	surówka z kapusty kwaszonej	150g
	kasza gryczana gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	sałatka jarzynowa	150g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	masło 82%	12.5g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2141,49
Energia (kJ)	8993,7
Białko ogółem (g)	106,06
Tłuszcz (g)	68,46
W glowodany ogółem (g)	280,34
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,87
Sacharoza (g)	23,65
Błonnik pokarmowy (g)	33,32
Sól (g)	7,99