

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka orzech	45g
	pieczywo mieszane	90g
	papryka	80g
	obiad	woda z mi t i cytryn
zupa pomidorowa z makaronem		350g
ziemniaki z koprem		220g
mi so wieprzowe duszone z warzywami i ciecierzyc		120g
surówka z warzyw mieszanych		150g
kefir		200g
podwieczorek	mus warzywno-owocowy	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek smietankowy	30g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego ze słonecznikiem	100g
	jabłko	180g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2149,18
Energia (kJ)	8999,24
Białko ogółem (g)	96,77
Tłuszcz (g)	56,52
W glowodany ogółem (g)	320,2
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,47
Sacharoza (g)	39,24
Błonnik pokarmowy (g)	32,89
Sól (g)	6,56