

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	ser mozzarella	50g
	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	zacierka na mleku	300g
	obiad	napój owocowy
ry ciemny		200g
surówka z selera marchwii i jabłka		150g
kefir		200g
kapu niak		350g
kurczak po meksyka sku		80g
podwieczorek	sok pomidorowy	330g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	ogórek kwaszony	80g
	kielbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora z bazyli	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2248,85
Energia (kJ)	8894,05
Białko ogółem (g)	126,35
Tłuszcz (g)	67,05
W glowodany ogółem (g)	276,49
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28
Sacharoza (g)	15,8
Błonnik pokarmowy (g)	36,85
Sól (g)	9,04