

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-18

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	ogórek kwaszony	70g	
	twaro ek z czarnuszk	80g	
	szynka z piersi kurczaka	45g	
	pieczywo mieszane	90g	
	sałata	20g	
	manna na mleku	300g	
	obiad	ryba sma ona	80g
		ziemniaki z koprem	220g
marchew gotowana		150g	
napój owocowy		250g	
botwinka		350g	
podwieczorek	jogurt naturalny	150g	
kolacja	pieczywo mieszane	130g	
	sałatka jarzynowa	80g	
	ser twarogowy plaster	21,5g	
	herbata	250g	
	szynka baks	45g	
	masło 82%	12,5g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2100,98
Energia (kJ)	8823,17
Białko ogółem (g)	89,95
Tłuszcz (g)	72,27
W glowodany ogółem (g)	280,23
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,67
Sacharoza (g)	20,89
Błonnik pokarmowy (g)	32,78
Sól (g)	7,82