

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	kiełbasa szynkowa	40g
	płatki owsiane na mleku	300g
	arbuz	250g
	pomidor	80g
	obiad	fasolka szparagowa z okras z bułki tartej i masła
napój owocowy		250g
kasza p czak gotowana na sypko		200g
sos koperkowy		50g
kotlet drobiowy mielony sma ony		80g
podwieczorek	barszcz biały z makaronem	350g
	jogurt owocowy	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2148,67
Energia (kJ)	9027,69
Białko ogółem (g)	100
Tłuszcz (g)	75,31
W glowodany ogółem (g)	264,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,22
Sacharoza (g)	11,37
Błonnik pokarmowy (g)	25,87
Sól (g)	5,19