

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	pieczywo mieszane	90g
	jajko gotowane	60g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	obiad	ziemniaki z koprem
	sos pomidorowy	50g
	zupa pieczarkowa z makaronem razowym	350g
	kefir	200g
	woda z mi t i cytryn	250g
	kotlet a'la goł bek	80g
	surówka z selera i jabłka	150g
podwieczorek	paluszek serowy	21g
	sałata	10g
	chleb chrupki	6g
kolacja	pomidor	80g
	ser mozzarella	50g
	sałata	20g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2296,9
Energia (kJ)	9069,84
Białko ogółem (g)	103,96
Tłuszcz (g)	91,36
W glowodany ogółem (g)	265,34
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,36
Sacharoza (g)	13,07
Błonnik pokarmowy (g)	30,9
Sól (g)	6,09