

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-11

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	twarozek ze szczypiorem	80g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	sok wielowarzywny	330g
obiad	pulpet rybny na parze	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250ml
	surówka z selera i jabłka	150g
	sos koperkowy	50g
	kefir	200g
	zupa jaglana z warzywami i ziemniakami	350g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak	100g
kolacja	ser plaster twarogowy	21,5g
	schab gotowany	80g
	sałata	20g
	sos pomidorowy	50g
	pomidor	80g
	herbata	250 ml
	kakao na mleku 2%	250g
	kiwi	70g
	masło82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2309,5
Energia (kJ)	9725,69
Białko ogółem (g)	119,8
Tłuszcz (g)	56,61
W glowodany ogółem (g)	343,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,47
Sacharoza (g)	17,08
Błonnik pokarmowy (g)	40,21
Sól (g)	8