

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 : 2026-07-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
	banan	180g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
II niadanie	koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym	200g
obiad	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
	schab gotowany	80g
	zupa selerowa z makaronem razowym	350g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami	150g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	pasta jajeczno-twarogowa z rzodkiewk i szczypiorkiem	100g
	masło 82%	10g
kolacja	serek mietankowy	30g
	sałatka jarzynowa	150g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka drobiowa	40g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2167,58
Energia (kJ)	9109,19
Białko ogółem (g)	112,13
Tłuszcz (g)	68,88
W glowodany ogółem (g)	276,96
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,37
Sacharoza (g)	21,38
Błonnik pokarmowy (g)	37,43
Sól (g)	5,65