

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 : 2026-07-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	jajko gotowane	60g
II niadanie	sok warzywno-owocowy	330g
obiad	woda z mi t i cytryn	250g
	udziec drobiowy gotowany	130g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	sos jarzynowy	50g
	kefir	200g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
podwieczorek	parówka z indyka	50g
	masło 82%	10g
	ogórek kiszony	50g
	chleb razowy	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pol dwica drobiowa	40g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty ze słonecznikiem	100g
	jabłko	180g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszena, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2234,13
Energia (kJ)	9325,91
Białko ogółem (g)	106,93
Tłuszcz (g)	84,93
W glowodany ogółem (g)	263,09
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,32
Sacharoza (g)	17,35
Błonnik pokarmowy (g)	35,47
Sól (g)	10,85