

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 : 2026-07-18

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	herbata	250g
	twaro ek z czarnuszk	80g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	serek homogenizowany naturalny	150g
obiad	zupa botwinka	350g
	marchewka gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	ryba na parze z warzywami	80g
podwieczorek	sałatka makaronowa z w dlin , ciecierzyc i rzodkiewk	120g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	sałata	20g
	sałatka jarzynowa	80g
	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	szynka baks	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2127,54
Energia (kJ)	8934,28
Białko ogółem (g)	105,72
Tłuszcz (g)	68,94
W glowodany ogółem (g)	276,65
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,35
Sacharoza (g)	12,66
Błonnik pokarmowy (g)	39,71
Sól (g)	7