

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 : 2026-07-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kiełbasa szynkowa	40g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	arbuz	250g
	chleb razowy	90g
	pomidor	80g
	II niadanie	mus owocowy
obiad	sos jarzynowy	50g
	udziec gotowany	130g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	buraczek gotowany	150g
	zupa selerowa z makaronem	350g
podwieczorek	masło 82%	10g
	ogórek	50g
	parówka z indyka	50g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2227,17
Energia (kJ)	9338,73
Białko ogółem (g)	103,47
Tłuszcz (g)	86,65
W glowodany ogółem (g)	262,46
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,55
Sacharoza (g)	22,6
Błonnik pokarmowy (g)	33,98
Sól (g)	6,3