

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka delikatesowa	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	obiad	napój owocowy
	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	220
	filet drobiowy gotowany	80g
	kalafior gotowany na parze z olejem i z ziołami	150g
	kefir	200g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	podwieczorek	skyr
kolacja	chleb pszenny	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	kielbasa rawska	40g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	80g
	sałatka z tu czyka	120g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2095,78
Energia (kJ)	8840,77
Białko ogółem (g)	113,84
Tłuszcz (g)	51,49
W glowodany ogółem (g)	296,81
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,58
Sacharoza (g)	23,87
Błonnik pokarmowy (g)	24,02
Sól (g)	5,86