

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	szynka delikatesowa	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	skyr	140g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	sałata	20g
	jajko gotowane	60g
	pomidor	80g
	obiad	ziemniaki z koprem
sos jarzynowy		50g
filet drobiowy gotowany		80g
napój owocowy		250g
kefir		200g
kalafior gotowany na parze z olejem		150g
zupa pomidorowa z makaronem		350g
podwieczorek	paluszek serowy	21g
	sałata	10g
	chlebek chrupki	6g
kolacja	chleb pszenny	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	kiełbasa 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, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2036,62
Energia (kJ)	8543,2
Białko ogółem (g)	115,26
Tłuszcz (g)	50,04
W glowodany ogółem (g)	282,55
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,54
Sacharoza (g)	5,99
Błonnik pokarmowy (g)	22,96
Sól (g)	5,71