

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	sok warzywno-owocowy	330g
	herbata	250g
	jajko gotowane	60g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka orzech	45g
	obiad	woda z mi t i cytryn
surówka z selera i jabłka		150g
sos pomidorowy		50g
kefir		200g
zupa ryżowa z warzywami		350g
ziemniaki z koperkiem		220g
pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze		80g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g
kolacja	masło 82%	12,5g
	mozzarella	40g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2117,34
Energia (kJ)	8440,86
Białko ogółem (g)	98,44
Tłuszcz (g)	67,73
W ęlowodany ogółem (g)	281,89
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,84
Sacharoza (g)	41,18
Błonnik pokarmowy (g)	25,9
Sól (g)	8,55