

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka delikatesowa	45g
	płatki jeczienne na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	jajko gotowane	60g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5
	skyr	140g
II niadanie	mus owocowy	200g
obiad	kefir	200g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	kalafior gotowany na parze z oliw i ziołami	150g
	napój owocowy	250g
	filet drobiowy gotowany	80g
podwieczorek	kisiel z truskawk	150g
kolacja	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g
	kiełbasa rawska	40g
	sałatka z tu czyka	120g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2274,6
Energia (kJ)	9546,75
Białko ogółem (g)	121,15
Tłuszcz (g)	54,31
W glowodany ogółem (g)	331,11
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,42
Sacharoza (g)	35,19
Błonnik pokarmowy (g)	25,95
Sól (g)	6,22