

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
	jajko gotowane	60g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
II niadanie	sok warzywno-owocowy	330g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	kefir	200g
	pulpet wieprzowo-wołowy got. na parze	80g
	surówka z selera i jabłka	150g
	sos pomidorowy	50g
	zupa ry owa z warzywami	350g
	woda z mi t i cytryn	250g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , pomidorem i szynk	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	40g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2226,69
Energia (kJ)	8872,55
Białko ogółem (g)	110,08
Tłuszcz (g)	72,28
W glowodany ogółem (g)	286,62
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,28
Sacharoza (g)	20
Błonnik pokarmowy (g)	28,47
Sól (g)	9,58