

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.06

Jadłospis na dzie : 2026-06-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	tomidor	80g
	twaro ek ze szczypiorem	80g
	sałata	20g
	płatki jeczienne na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	ziemniaki z koprem
udziec drobiowy gotowany		150g
sos natkowy		50g
woda z mi ta i cytryn		250g
surówka z marchewki z jabłkiem		150g
zupa koperkowa z zacierk		350g
podwieczorek	jogurt naturalny	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	50g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	dynia z cukini gotowana na parze z dodatkiem oliwy z oliwek i ziół	100g
	sałata	20g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2054,52
Energia (kJ)	8636,88
Białko ogółem (g)	108,23
Tłuszcz (g)	70,28
W glowodany ogółem (g)	253,66
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,98
Sacharoza (g)	13,76
Błonnik pokarmowy (g)	19,94
Sól (g)	5,87