

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka delikatesowa	45g
	płatki jeczmiennie na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
obiad	zupa burakowa z makaronem	350g
	kefir	200g
	filet drobiowy gotowany	80g
	kalafior gotowany na parze z olejem	150g
	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	220
	napój owocowy	250g
podwieczorek	banan	180g
kolacja	chleb pszenny	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	kielbasa 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,

Energia (kcal)	2084,89
Energia (kJ)	8790,25
Białko ogółem (g)	99,46
Tłuszcz (g)	54,38
W glowodany ogółem (g)	314,26
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,91
Sacharoza (g)	21,69
Błonnik pokarmowy (g)	25,69
Sól (g)	5,85