

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	pieczywo pszenne	90g
	jajko gotowane	60g
	pomidor	80g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	sok warzywno-owocowy	330g
	obiad	zupa jarzynowa z zacierk
pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze		80g
ziemniaki z koperkiem		220g
kefir		200g
surówka z selera i jabłka		150g
sos pomidorowy		50g
woda z mi t i cytyn		250g
podwieczorek		skyr owocowy
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, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2084,03
Energia (kJ)	8299,67
Białko ogółem (g)	111,13
Tłuszcz (g)	67,66
W glowodany ogółem (g)	261,45
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,83
Sacharoza (g)	18,92
Błonnik pokarmowy (g)	25,14
Sól (g)	8,46