

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.06

Jadłospis na dzie : 2026-06-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	płatki jeczienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
II niadanie	chleb chrupki	6g
	sok pomidorowy	330g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	sos natkowy	50g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	udziec drobiowy gotowany	150g
	woda z mi t i cytryn	250g
	zupa koperkowa z zacierk	350g
podwieczorek	sałatka z tu czykiem	80g
	pieczywo pszenne	20g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	dynia z cukini gotowana na parze z dodoatkiem 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, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2304,39
Energia (kJ)	9689,46
Białko ogółem (g)	120,46
Tłuszcz (g)	72,67
W glowodany ogółem (g)	295,77
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,76
Sacharoza (g)	13,85
Błonnik pokarmowy (g)	26,19
Sól (g)	8,55