

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-12

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|--------------|---|-------|
| I niadanie | płatki jeczmiennie na mleku | 300g |
| | pieczywo pszenne | 90g |
| | serek mietankowy | 30g |
| | pomidor | 80g |
| | herbata | 250g |
| | sałata | 20g |
| | masło 82% | 12,5 |
| | szynka delikatesowa | 45g |
| II niadanie | chlebek chrupki | 12g |
| | banan | 180g |
| obiad | ziemniaki z koprem | 220g |
| | kefir | 200g |
| | zupa burakowa z makaronem | 350g |
| | filet drobiowy gotowany | 80g |
| | kalafior gotowany na parze z oliw i ziołami | 150g |
| | napój owocowy | 250g |
| | sos jarzynowy | 50g |
| podwieczorek | kisiel z truskawk | 150g |
| kolacja | sałata z pomidorem, olejem i ziołami | 100g |
| | kiełbasa rawska | 40g |
| | sałatka z tu czyka | 120g |
| | pieczywo pszenne | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | herbata | 250g |

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmiennie, Seler korzeniowy, Tu czyk w sosie własnym,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2211,3 |
| Energia (kJ) | 9326,59 |
| Białko ogółem (g) | 104,01 |
| Tłuszcz (g) | 55,04 |
| W glowodany ogółem (g) | 338,95 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 24,97 |
| Sacharoza (g) | 32,71 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 27,57 |
| Sól (g) | 6,33 |