

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	zupa mleczna	300g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	sałata	20g
	ser mozzarella	50g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
obiad	herbata	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	woda z mi t i cytryn	250g
	sałata z jogurtem	150g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
podwieczorek	skyr owocowy	140g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	serek mietankowy	30g
	szynka w dzona	45g
	sałata	20g
	jabłko	180g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perlowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2016,06
Energia (kJ)	7871
Białko ogółem (g)	117,62
Tłuszcz (g)	57,69
W glowodany ogółem (g)	252,74
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,03
Sacharoza (g)	7,76
Błonnik pokarmowy (g)	19,23
Sól (g)	4,92