

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka konserwowa	45g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	serek mietankowy	30g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	obiad	surówka z buraka i jabłka
filet drobiowy gotowany		80g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koperkiem		220g
kefir		200g
sos koperkowy		50g
zupa krupnik z kaszy j czmiennej z warzywami		350g
mus warzywno-owocowy		100g
kolacja	sałata	20g
	bukiet warzyw na parze z oliw	100g
	pol dwica z piersi kurczaka	40g
	pieczywo pszenne	130g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2118,12
Energia (kJ)	8918,34
Białko ogółem (g)	103,93
Tłuszcz (g)	59,71
W glowodany ogółem (g)	300,72
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,97
Sacharoza (g)	42,34
Błonnik pokarmowy (g)	24,17
Sól (g)	5,8