

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	ser mozzarella	50g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	zupa koperkowa z zacierk
woda z mi ta i cytryn		250g
surówka z marchewki z jabłkiem		150g
ziemniaki z koprem		220g
sos natkowy		50g
udziec drobiowy gotowany		150g
podwieczorek	jogurt naturalny	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	50g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	sałata	20g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszena, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2103,56
Energia (kJ)	8267,09
Białko ogółem (g)	107,69
Tłuszcz (g)	77,49
W glowodany ogółem (g)	250,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,13
Sacharoza (g)	13,72
Błonnik pokarmowy (g)	19,76
Sól (g)	5,78