

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	ser mozzarella	50g
II niadanie	zupa mleczna	300g
	skyr owocowy	140g
obiad	schab wieprzowy gotowany	80g
	kasza j czmienna got. na sypko	200g
	sos koperkowy	50g
	woda z mi t i cytryn	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	sałata z jogurem	150g
podwieczorek	kisiel z truskawk	200g
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, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2118,36
Energia (kJ)	8305,16
Białko ogółem (g)	119,23
Tłuszcz (g)	58,52
W glowodany ogółem (g)	274,23
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,2
Sacharoza (g)	23,19
Błonnik pokarmowy (g)	20,53
Sól (g)	4,95