

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	serek mietankowy	30g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	serek homogenizowany mietankowy	150g
obiad	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	sos koperkowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	zupa krupnik z kaszy j czmiennej z warzywami	350g
podwieczorek	parówka z kurczaka	50g
	pomidor	40g
	pieczywo pszenne	20g
	masło 82%	10g
kolacja	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	bukiet warzyw na parze z oliw i ziołami	100g
	pol dwica z piersi kurczaka	40g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo pszenne	130g
	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, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2385,74
Energia (kJ)	10027,28
Białko ogółem (g)	126,77
Tłuszcz (g)	83,27
W glowodany ogółem (g)	291,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	39,06
Sacharoza (g)	20,19
Błonnik pokarmowy (g)	24,4
Sól (g)	6,7