

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser mozzarella	50g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	płatki jeczmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
II niadanie	chleb chrupki	12g
	sok pomidorowy	330g
obiad	surówka z marchewki i jabłka	150g
	udziec drobiowy gotowany	150g
	zupa koperkowa z zacierk	350g
	woda z mi t i cytryn	250g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	podwieczorek	kisiel z truskawk
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	dynia z cukini gotowana na parze z dodoatkiem oliwy z oliwek i ziół	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2204,69
Energia (kJ)	8694,99
Białko ogółem (g)	107,22
Tłuszcz (g)	77,15
W glowodany ogółem (g)	275,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26
Sacharoza (g)	23,63
Błonnik pokarmowy (g)	24,98
Sól (g)	7,6