

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-08

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	masło 82%	12,5	
	pomidor	80g	
	sałata	20g	
	ser mozzarella	50g	
	herbata	250g	
	szynka orzech	45g	
	pieczywo mieszane	90g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami i ciecierzyc	350g
		ziemniaki z koprem	220g
surówka z marchewki i jabłka		150g	
woda z mi t i cytryn		250g	
udziec drobiowy pieczony w piecu		150g	
podwieczorek	jogurt naturalny	150g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	kiełabsa zielonogórska	40g	
	jajko gotowane	60g	
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g	

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2128,58
Energia (kJ)	8356,48
Białko ogółem (g)	108,17
Tłuszcz (g)	81,62
W glowodany ogółem (g)	246,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,36
Sacharoza (g)	13,38
Błonnik pokarmowy (g)	26,54
Sól (g)	8,64