

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka delikatesowa	45g
	płatki jeczmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	obiad	ziemniaki z koprem
	filet drobiowy gotowany	80g
	kefir	200g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	sos jarzynowy	50g
	kalafior gotowany na parze z olejem	150g
podwieczorek	skyr owocowy	140g
kolacja	chleb pszenny	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	kielbasa rawska	40g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	80g
	sałatka z tu czyka	120g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2067,45
Energia (kJ)	8716,69
Białko ogółem (g)	113,85
Tłuszcz (g)	54,33
W glowodany ogółem (g)	283,36
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,87
Sacharoza (g)	10,36
Błonnik pokarmowy (g)	23,93
Sól (g)	5,86