

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-15

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pieczywo pszenne	90g	
	pomidor	80g	
	masło 82%	12,5g	
	jajko gotowane	60g	
	kasza j czmienna na mleku	300g	
	herbata	250g	
	sałata	20g	
	szynka orzech	45g	
	obiad	woda z mi t i cytryn	250g
zupa pomidorowa z makaronem		350g	
udziec drobiowy gotowany		130g	
ziemniaki z koprem		220g	
sos jarzynowy		50g	
kefir		200	
surówka z marchewki i jabłka		150g	
podwieczorek		mus owocowo-warzywny	100g
kolacja		pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g	
	masło 82%	12,5g	
	pol dwica drobiowa	40g	
	ser plaster twarogowy	21,5g	
	dynia z cukini na parze z oliw i ziołami	100g	
	jabłko	180g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2232,61
Energia (kJ)	9336,99
Białko ogółem (g)	105,23
Tłuszcz (g)	70,39
W glowodany ogółem (g)	304,39
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,84
Sacharoza (g)	38,57
Błonnik pokarmowy (g)	24,44
Sól (g)	6,36