

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	skyr owocowy	140g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	pieczywo pszenne	90g
	jajko gotowane	60g
	pomidor	80g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	obiad	zupa jarzynowa z zacierk
woda z mi t i cytryn		250g
ziemniaki z koperkiem		220g
pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze		80g
sos pomidorowy		50g
kefir		200g
surówka z selera i jabłka		150g
podwieczorek	paluszek serowy	21g
	chleb chrupki	6g
	sałata	10g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	ser mozzarella	40g
	masło 82%	12,5g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy chudy,

Energia (kcal)	2085,69
Energia (kJ)	8206,25
Białko ogółem (g)	116,37
Tłuszcz (g)	69,16
W glowodany ogółem (g)	254,44
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,79
Sacharoza (g)	12,12
Błonnik pokarmowy (g)	22,04
Sól (g)	6,2