

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5
	szynka delikatesowa	45g
II niadanie	skyr owocowy	140g
obiad	filet drobiowy gotowany	80g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	kalafior gotowany na parze z oliw i ziołami	150g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos jarzynowy	50g
	kefir	200g
podwieczorek	kisiel z truskawk	160g
kolacja	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g
	kiełbasa rawska	40g
	sałatka z tu czyka	120g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2165,68
Energia (kJ)	9133,92
Białko ogółem (g)	117,54
Tłuszcz (g)	54,74
W glowodany ogółem (g)	302,7
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,9
Sacharoza (g)	23,08
Błonnik pokarmowy (g)	25,22
Sól (g)	6,26