

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-15

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	sałata	20g	
	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	90g	
	szynka orzech	45g	
	masło 82%	12,5g	
	jajko gotowane	60g	
	kasza j czmienna na mleku	300g	
	pomidor	80g	
	II niadanie	sok warzywno-owocowy	330g
		obiad	surówka z marchewki i jabłka
	sos jarzynowy	50g	
	woda z mi t i cytryn	250g	
	zupa pomidorowa z makaronem	350g	
	udziec drobiowy gotowany	130g	
	ziemniaki z koprem	220g	
	kefir	200g	
	podwieczorek	kisiel z jabłkiem	160g
	kolacja	herbata	250g
		pieczywo pszenne	130g
		masło 82%	12,5g
pol dwica drobiowa		40g	
ser plaster twarogowy		21,5g	
dynia z cukini got. na parze z ziołami		100g	
jabłko		180g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykly, Jaja kurze cale, Kajzerki, Kasza j czmienna, perlowna, Kefir, 2% tluszczu, Makaron bezjajeczny, Maslo ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tluszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2288,07
Energia (kJ)	9569,01
Bialko ogolem (g)	107,53
Tluszcz (g)	71,86
W glowodany ogolem (g)	312,74
Kwasy tluszczowe nasycone (g)	29,15
Sacharoza (g)	34,51
Blonnik pokarmowy (g)	28,34
Sol (g)	8,62