

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kiełbasa szynkowa	40g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	arbuz	250g
	pomidor	80g
	serek mietankowy	30g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
II niadanie	mus owocowy	200g
obiad	zupa selerowa z makaronem	350g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	sos jarzynowy	50
	udziec gotowany na parze	130g
	buraczek gotowany	150g
podwieczorek	jogurt owocowy 1szt	100g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, ziołami i oliw	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2252,94
Energia (kJ)	9469,75
Białko ogółem (g)	107,88
Tłuszcz (g)	75,73
W glowodany ogółem (g)	293,7
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,13
Sacharoza (g)	29,37
Błonnik pokarmowy (g)	25,26
Sól (g)	5,57