

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
	jajko gotowane	60g
II niadanie	skyr owocowy	140g
obiad	sos pomidorowy	50g
	kefir	200g
	pulpet wieprzowo-wołowy got. na parze	80g
	surówka z selera i jabłka	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	woda z mi t i cytryn	250g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , pomidorem i szynk	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	ser mozzarella	40g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2236,45
Energia (kJ)	8955,55
Białko ogółem (g)	123,1
Tłuszcz (g)	71,46
W ęlowodany ogółem (g)	279,01
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,18
Sacharoza (g)	13,26
Błonnik pokarmowy (g)	25,03
Sól (g)	7,26