

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	szynka delikatesowa	45g
	herbata	250g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa grochowa	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	filet drobiowy duszony	80g
	surówka z ogórka kiszzonego z cebul	150g
	sos mietanowo-jogurtowy	50g
podwieczorek	skyr	140g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g
	sałatka z tu czyka	120g

Alergeny

Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, mietana, 12% tłuszczu, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2225,53
Energia (kJ)	9366,74
Białko ogółem (g)	122,39
Tłuszcz (g)	54,32
W glowodany ogółem (g)	310,95
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,35
Sacharoza (g)	12,93
Błonnik pokarmowy (g)	35,76
Sól (g)	8,58