

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	szynka delikatesowa	45g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	skyr naturalny	140g
obiad	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
	kalafior gotowany na parze z ziołami	150g
	kefir	200g
	filet drobiowy gotowany na parze	80g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos jarzynowy	50g
podwieczorek	twaro ek z rzodkiewk	90g
	masło	10g
	chleb razowy	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa rawska	40g
	sałatka z tu czyka	120g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2102,04
Energia (kJ)	8841,73
Białko ogółem (g)	122,88
Tłuszcz (g)	61,01
W glowodany ogółem (g)	262,4
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,04
Sacharoza (g)	10,82
Błonnik pokarmowy (g)	34,29
Sól (g)	6,15