

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-04

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	masło 82%	12,5g	
	szynka konserwowa	45g	
	pieczywo pszenne	90g	
	sałata	20g	
	herbata	250g	
	pomidor	80g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	serek kanapkowy	20g	
	obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
		napój owocowy	250g
udko drobiowe gotowane		200g	
sos natkowy		50g	
kalafior gotowany na parze		150g	
zupa grysikowa z warzywami		350g	
kolacja	sałata	20g	
	bukiet warzyw na parze z oliw	100g	
	szynka drobiowa	45g	
	pieczywo pszenne	130g	
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g	
	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	1996,49
Energia (kJ)	8389,22
Białko ogółem (g)	108,99
Tłuszcz (g)	70,72
W glowodany ogółem (g)	235,16
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,64
Sacharoza (g)	19,55
Błonnik pokarmowy (g)	20,49
Sól (g)	5,75