

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek kanapkowy	20g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
II niadanie	jogurt skyr	140g
	banan	180g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa grysikowa z warzywami	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	kalafior gotowany na parze	150g
podwieczorek	mus owocowy	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	pier drobiowa gotowana	45g
	bukiet warzyw na parze z oliw	100g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2183,42
Energia (kJ)	9190,64
Białko ogółem (g)	125,44
Tłuszcz (g)	62,6
W glowodany ogółem (g)	297,16
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,74
Sacharoza (g)	36,74
Błonnik pokarmowy (g)	26,1
Sól (g)	5,84