

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	serek kanapkowy	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	obiad	udko drobiowe gotowane
ziemniaki z koperkiem		220g
napój owocowy		250g
surówka z selera i marchwii		150g
zupa jaglana z warzywami i ziemniakami		350g
sos natkowy		50g
podwieczorek	jogurt owocowy	100
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, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2146,9
Energia (kJ)	9018,58
Białko ogółem (g)	112,81
Tłuszcz (g)	77,08
W glowodany ogółem (g)	255,97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,85
Sacharoza (g)	24,19
Błonnik pokarmowy (g)	24,4
Sól (g)	6,06