

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	płatki jeczienne na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	udziec drobiowy gotowany	150g
	sos natkowy	50g
	zupa koperkowa z zacierk	350g
	surówka z marchewki z jabłkiem	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	50g
	szynka drobiowa	45g
	dynia z cukini gotowana na parze z dodatkiem oliwy z oliwek i ziół	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2045,15
Energia (kJ)	8599,69
Białko ogółem (g)	106,84
Tłuszcz (g)	66,87
W glowodany ogółem (g)	260,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,17
Sacharoza (g)	23,58
Błonnik pokarmowy (g)	20,08
Sól (g)	5,49