

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-17

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	herbata	250g	
	szynka konserwowa	45g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	banan	180g	
	masło 82%	12,5g	
	serek homogenizowany	150g	
	sałata	20g	
	chleb pszenny	90g	
	pomidor	80g	
	obiad	surówka z selera, jabłka i marchwii	150g
		sos natkowy	50g
		udko drobiowe gotowane	200g
zupa jaglana		350g	
ziemniaki gotowane		220g	
napój owocowy		250g	
kolacja	szynka drobiowa	45g	
	sałata	20g	
	herbata	250g	
	pomidor	80g	
	pasta z makreli i sera	80g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo pszenne	130g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2350,61
Energia (kJ)	9875,89
Białko ogółem (g)	127,49
Tłuszcz (g)	84,59
W glowodany ogółem (g)	288,88
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,29
Sacharoza (g)	32,83
Błonnik pokarmowy (g)	24,76
Sól (g)	6,8