

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	zupa mleczna	300g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	szynka parzona	45g
	masło 82%	12,5g
	obiad	sos natkowy
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	surówka z selera i marchwi	150g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	udziec drobiowy gotowany	140g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	serek mietankowy	30g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza j czmienna, perlowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2307,73
Energia (kJ)	9697,37
Białko ogółem (g)	120,72
Tłuszcz (g)	85,81
W glowodany ogółem (g)	262,61
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,88
Sacharoza (g)	20,51
Błonnik pokarmowy (g)	22,5
Sól (g)	5,68