

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	serek kanapkowy	20g
	płatki j czmienne na mleku	300g
II niadanie	jogurt Skyr	140g
obiad	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	sos natkowy	50g
	zupa jaglana z warzywami i ziemniakami	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	surówka z selera i marchwii	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 i ziołami	100g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2169,07
Energia (kJ)	9124,34
Białko ogółem (g)	124,56
Tłuszcz (g)	67,21
W glowodany ogółem (g)	273,31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,02
Sacharoza (g)	27
Błonnik pokarmowy (g)	26,65
Sól (g)	5,97