

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	płatki jeczmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
II niadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	zupa koperkowa z zacierk	350g
	udziec drobiowy gotowany	150g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	kisiel z truskawk	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	50g
	szynka drobiowa	45g
	dynia z cukini gotowana na parze z dodoatkiem oliwy z oliwek i ziół	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2104,06
Energia (kJ)	8852,1
Białko ogółem (g)	106,73
Tłuszcz (g)	66,62
W glowodany ogółem (g)	273,45
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,82
Sacharoza (g)	28,17
Błonnik pokarmowy (g)	24,38
Sól (g)	6,81