

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-04

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|--------------|--|-------|
| I niadanie | szynka konserwowa | 45g |
| | pieczywo razowe | 90g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | herbata | 250g |
| | pomidor | 80g |
| | sałata | 20g |
| | serek kanapkowy | 20g |
| II niadanie | jogurt skyr | 140g |
| obiad | ziemniaki z koprem | 220g |
| | surówka z selera i marchwii | 150g |
| | zupa jaglana z warzywami z ziemniakami | 350g |
| | udko drobiowe gotowane | 200g |
| | sos natkowy | 50g |
| | napój owocowy | 250g |
| podwieczorek | parówki z indyka | 50g |
| | pieczywo razowe | 40g |
| | pomidor | 80g |
| | masło 82% | 10g |
| kolacja | herbata | 250g |
| | pieczywo razowe | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | pasta z jaj ze szczypiorkiem | 80g |
| | szynka z piersi drobiowej | 45g |
| | bukiet warzyw na parze z oliw | 100g |
| | sałata | 20g |

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2183,16 |
| Energia (kJ) | 9152,65 |
| Białko ogółem (g) | 124,82 |
| Tłuszcz (g) | 88,26 |
| W glowodany ogółem (g) | 223,54 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 32,65 |
| Sacharoza (g) | 12,88 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 33,03 |
| Sól (g) | 6,44 |