

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 : 2026-03-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	tomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	chleb razowy	90g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
II niadanie	chleb chrupki	14g
	sok pomidorowy	330g
obiad	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa koperkowa z zacierka	350g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	udziec drobiowy gotowany	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałatka z tu czykiem	100g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	szynka drobiowa	45g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z ogórka kwaszonego, pomidora i sałaty	100g

Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2136,26
Energia (kJ)	8966,73
Białko ogółem (g)	114,5
Tłuszcz (g)	72,37
W glowodany ogółem (g)	253,71
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,47
Sacharoza (g)	10,83
Błonnik pokarmowy (g)	34,63
Sól (g)	7,82