

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki jeczienne na mleku	300g
	sałata	20g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	sok pomidorowy	330ml
	obiad	ziemniaki z koprem
woda z mi t i cytryn		250g
udziec drobiowy gotowany		150g
sos natkowy		50g
surówka z marchewki z jabłkiem		150g
zupa koperkowa z zacierk		350g
podwieczorek		paluszek serowy
	sałata	10g
	chlebek chrupki	6g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	60g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	dynia z cukini gotowana na parze z z oliw i ziołami	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)	2071,27
Energia (kJ)	8668,14
Białko ogółem (g)	112,24
Tłuszcz (g)	67,62
W glowodany ogółem (g)	258,73
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,04
Sacharoza (g)	12,81
Błonnik pokarmowy (g)	23,62
Sól (g)	7,69