

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	płatki j czmienne 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
	woda z mi t i cytryn	250g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	kisiel z truskawk	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	50g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	dynia z cukini na parze z ziołami i oliw	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)	2120,59
Energia (kJ)	8877,58
Białko ogółem (g)	110,69
Tłuszcz (g)	68,17
W glowodany ogółem (g)	270,98
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,11
Sacharoza (g)	23,73
Błonnik pokarmowy (g)	24,46
Sól (g)	7,69