

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	serek kanapkowy	17g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	obiad	udko drobiowe gotowane
ziemniaki z koperkiem		220g
woda z mi t i cytryn		250g
sos jarzynowy		50g
zupa jaglana z warzywami i ziemniakami		350g
surówka z marchewki i jabłka		150g
podwieczorek	sok owocowo-warzynny	330g
kolacja	sałata	20g
	bukiet warzyw na parze z oliw	100g
	pol dwica drobiowa	40g
	pieczywo pszenne	130g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2103,08
Energia (kJ)	8837,94
Białko ogółem (g)	109,03
Tłuszcz (g)	70,33
W glowodany ogółem (g)	264
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,55
Sacharoza (g)	22,12
Błonnik pokarmowy (g)	30,27
Sól (g)	8,07