

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka orzech	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	płatki jeczmienne na mleku	300g
	koktajl wi niowo-bananowy	200g
	obiad	ziemniaki z koprem
sos natkowy		50g
surówka z marchewki z jabłkiem		150g
udziec drobiowy gotowany		150g
woda z mi t i cytryn		250g
zupa koperkowa z zacierk		350g
sok pomidorowy		330g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	60g
	szynka z piersi drobiowej	40g
	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)	2104,34
Energia (kJ)	8846,57
Białko ogółem (g)	110,05
Tłuszcz (g)	68,12
W glowodany ogółem (g)	271,01
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,56
Sacharoza (g)	16,3
Błonnik pokarmowy (g)	24,1
Sól (g)	7,75