

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-17

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	sałata	20g	
	szynka konserwowa	45g	
	serek kanapkowy	17g	
	masło 82%	12,5g	
	płatki j czmienne na mleku	300g	
	serek homogenizowany nat.	150g	
	jabłko	100g	
	pomidor	80g	
	chleb pszenny	90g	
	herbata	250g	
	obiad	zupa jaglana z warzywami	350g
		ziemniaki gotowane	220g
		udko drobiowe gotowane	200g
		sos natkowy	50g
woda z mi t i cvtryn		250g	
surówka z buraka i jabłka		150g	
podwieczorek	sok owocow-warzywny	330ml	
kolacja	pol dwica drobiowa	40g	
	sałata	20g	
	herbata	250g	
	pomidor	80g	
	pasta z makreli i jajka	80g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo pszenne	130g	

Alergeny

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

Energia (kcal)	2181,6
Energia (kJ)	9164,85
Białko ogółem (g)	115
Tłuszcz (g)	76,68
W glowodany ogółem (g)	266,17
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,79
Sacharoza (g)	26,13
Błonnik pokarmowy (g)	26,44
Sól (g)	8,7