

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	serek tartare	17g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
II niadanie	jogurt Skyr	140g
obiad	zupa jaglana z warzywami i ziemniakami	350g
	woda z mi t i cytryn	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	sos jarzynowy	50g
	udko drobiowe gotowane	200g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	podwieczorek	parówka z indyka
	masło 82%	10g
	pomidor	40g
	pieczywo pszenne	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	pol dwica drobiowa	40g
	bukiet warzyw na parze z oliw	100g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2296,21
Energia (kJ)	9651,59
Białko ogółem (g)	128,04
Tłuszcz (g)	78,03
W glowodany ogółem (g)	277,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,58
Sacharoza (g)	15,55
Błonnik pokarmowy (g)	28,14
Sól (g)	6,77