

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	płatki jeczmiennie na mleku	300g
	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	II niadanie	sok pomidorowy
obiad	woda z mi t i cytryn	250g
	sos natkowy	50g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa koperkowa z zacierk	350g
	udziec drobiowy gotowany	150g
podwieczorek	sałatka z tu czyka	150g
	pieczywo pszenne	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	60g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	dynia z cukini na parze z ziołami i oliw	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmiennie, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2345,48
Energia (kJ)	9858,21
Białko ogółem (g)	121,68
Tłuszcz (g)	77,1
W glowodany ogółem (g)	295,64
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,07
Sacharoza (g)	13,11
Błonnik pokarmowy (g)	24,75
Sól (g)	8,51