

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek kanapkowy	17g
	chleb pszenny	90g
	szynka konserwowa	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jabłko	100g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	koktajl wi niowy	200g
obiad	ziemniaki gotowane	220g
	sos natkowy	50g
	udko drobiowe gotowane	200g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	woda z mi t i cytryn	250g
	zupa jaglana z ziemniakami	350g
podwieczorek	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym, słonecznikiem, oliw i ziołami	150g
kolacja	pol dwica drobiowa	40g
	pasta z makreli i jajka	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2293,38
Energia (kJ)	9592,39
Białko ogółem (g)	121,52
Tłuszcz (g)	82,63
W glowodany ogółem (g)	279,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,52
Sacharoza (g)	23,42
Błonnik pokarmowy (g)	25,99
Sól (g)	7,25