

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek kanapkowy	17g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	szynka konserwowa	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
obiad	surówka z kiszanej kapusty	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	rosół z makaronem	350g
	udko drobiowe pieczone	200g
	woda z mi t i cytryn	250g
podwieczorek	sok owocowo-warzywny	330g
kolacja	pol dwica drobiowa	40g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2161,25
Energia (kJ)	9061,41
Białko ogółem (g)	109,8
Tłuszcz (g)	83,75
W glowodany ogółem (g)	239,61
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,61
Sacharoza (g)	18,36
Błonnik pokarmowy (g)	29,88
Sól (g)	8,64