

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-08

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g	
	masło 82%	12,5	
	pomidor	80g	
	sałata	20g	
	ser ólty salami	20g	
	herbata	250g	
	szynka orzech	45g	
	pieczywo mieszane	90g	
	obiad	woda z mi t i cytryn	250g
		surówka z marchewki i jabłka	150g
zupa ogórkowa z ciecierzyc i ziemniakami		350g	
udziec drobiowy pieczony		150g	
ziemniaki z koprem		220g	
podwieczorek	sok pomidorowy	330g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka z piersi kurczaka	45g	
	jajko gotowane	60g	
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g	

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2024,11
Energia (kJ)	8489,52
Białko ogółem (g)	101,35
Tłuszcz (g)	72,51
W glowodany ogółem (g)	245,1
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,22
Sacharoza (g)	12,54
Błonnik pokarmowy (g)	30
Sól (g)	10,22