

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	serek kanapkowy tartare	17g
	szynka konserwowa	45g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	jogurt skyr	140g
obiad	zupa jaglana z warzywami	350g
	sos jarzynowy	50g
	udko drobiowe gotowane	200g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	woda z miet i cytryn	250g
podwieczorek	parówka z indyka	50g
	masło 82%	10g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	pol dwica z kurczaka	40g
	bukiet warzyw na parze z oliw i ziołami	100g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2172,88
Energia (kJ)	9107,57
Białko ogółem (g)	120,87
Tłuszcz (g)	86,36
W glowodany ogółem (g)	230,62
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,27
Sacharoza (g)	14,06
Błonnik pokarmowy (g)	33,69
Sól (g)	6,14