

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 : 2026-05-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	chleb razowy	90g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
II niadanie	chleb chrupki	12g
	sok pomidorowy	330g
obiad	woda z mi t i cytryn	250g
	udziec drobiowy gotowany	150g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa koperkowa z zacierk	350g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	sałatka z tu czykiem	100g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	jajko gotowane	60g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym i sałat	100g
	masło	12,5g

Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2108,34
Energia (kJ)	8843,99
Białko ogółem (g)	112,44
Tłuszcz (g)	72,07
W glowodany ogółem (g)	250,88
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,17
Sacharoza (g)	10,69
Błonnik pokarmowy (g)	33,11
Sól (g)	8,63