

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	serek kanapkowy	17g
	jabłko	100g
	pomidor	80g
	szynka konserwowa	45g
	chleb razowy	90g
	II niadanie	koktajl wi niowy
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	zupa jaglana z warzywami	350g
	woda z mi t i cytryn	250g
	sos natkowy	50g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	udko drobiowe gotowane	200g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym, słonecznikiem, oliw i ziołami	150g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	80g
	pol dwica drobiowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g

Alergeny

Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2129,77
Energia (kJ)	8912,66
Białko ogółem (g)	111,08
Tłuszcz (g)	82,48
W glowodany ogółem (g)	245,26
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,13
Sacharoza (g)	17,26
Błonnik pokarmowy (g)	31,87
Sól (g)	7,44