

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka orzech	45g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	jabłko	100g
	obiad	surówka z marchewki i jabłka
ziemniaki z koprem		220g
sos jarzynowy		50g
udziec drobiowy gotowany		130g
zupa pomidorowa z makaronem		350g
woda z mi t i cytryn		250g
podwieczorek	sok warzywno-owocowy	330g
	chlebek chrupki	12g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek mietankowy	30g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2128,4
Energia (kJ)	8892,79
Białko ogółem (g)	99,73
Tłuszcz (g)	69,92
W glowodany ogółem (g)	280,83
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,65
Sacharoza (g)	20,73
Błonnik pokarmowy (g)	25,81
Sól (g)	8,82