

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	chleb pszenny	90g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
obiad	sałata	20g
	sos natkowy	50g
	udko drobiowe gotowane	200g
	surówka z selera i jabłka	150g
	zupa jaglana z ziemniakami	350g
	ziemniaki gotowane	220g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	mus owocowy	100g
kolacja	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pasta z makreli i sera	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2159,71
Energia (kJ)	9077,54
Białko ogółem (g)	115,62
Tłuszcz (g)	73,76
W glowodany ogółem (g)	264,45
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,56
Sacharoza (g)	34,55
Błonnik pokarmowy (g)	24,03
Sól (g)	6,99