

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka orzech	45g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	sałata	20g
obiad	woda z mi t i cytryn	250g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos natkowy	50g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	kefir	200g
podwieczorek	sok warzywno-owocowy	330g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2223,45
Energia (kJ)	9343,56
Białko ogółem (g)	117,11
Tłuszcz (g)	80,58
W glowodany ogółem (g)	260,13
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,14
Sacharoza (g)	19,66
Błonnik pokarmowy (g)	26,96
Sól (g)	8,82