

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kasza j czmienna na mleku	300g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka orzech	45g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
	jabłko	100g
	II niadanie	sok warzywno-owocowy
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	sos jarzynowy	50g
	udziec drobiowy gotowany	130g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
podwieczorek	kisiel z jabłkiem	160g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	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)	2176,26
Energia (kJ)	9094,53
Białko ogółem (g)	100,09
Tłuszcz (g)	70,41
W glowodany ogółem (g)	293,06
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,79
Sacharoza (g)	32,15
Błonnik pokarmowy (g)	26,21
Sól (g)	8,78