

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.06

Jadłospis na dzie : 2026-06-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	szynka konserwowa	45g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	obiad	udko drobiowe pieczone w piecu
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		220g
surówka z kiszanej kapusty		150g
rosół z makaronem		350g
podwieczorek	banan	180g
kolacja	szynka z piersi kurczaka	45g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy i ziół	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Musztarda, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2197,8
Energia (kJ)	9228,02
Białko ogółem (g)	114,67
Tłuszcz (g)	78,38
W glowodany ogółem (g)	269,69
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,43
Sacharoza (g)	24,2
Błonnik pokarmowy (g)	27,94
Sól (g)	7,02