

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	jajko gotowane	60g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jabłko	100g
	obiad	udko drobiowe pieczone
ziemniaki gotowane		220g
brukselka z okras		150g
napój owocowy		250g
rosół		350g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g
kolacja	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	130g
	szynka drobiowa	40g
	pasta z makreli i sera	80g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2260,91
Energia (kJ)	9489,62
Białko ogółem (g)	123,79
Tłuszcz (g)	80,27
W glowodany ogółem (g)	259,32
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,61
Sacharoza (g)	30,89
Błonnik pokarmowy (g)	31,36
Sól (g)	6,88