

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.06

Jadłospis na dzie : 2026-06-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	szynka konserwowa	45g
	pieczywo razowe	90g
	serek mietankowy	30g
II niadanie	banan	180g
	obiad	
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	udko drobiowe gotowane	200g
	zupa jaglana z warzywami z ziemniakami	350g
	surówka z selera, marchwii i jabłka	150g
podwieczorek	parówki z indyka	50g
	pieczywo razowe	20g
	masło 82%	10g
	ogórek kiszony	50g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	bukiet warzyw na parze z oliw	100g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2228,91
Energia (kJ)	9340,78
Białko ogółem (g)	113,86
Tłuszcz (g)	91,51
W glowodany ogółem (g)	252,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,04
Sacharoza (g)	21,01
Błonnik pokarmowy (g)	32,41
Sól (g)	7,34