

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	100g
	szynka orzech	45g
	jajko gotowane	60g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	II niadanie	sok warzywno-owocowy
obiad	woda z mi t i cytryn	250g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	sos jarzynowy	50g
	udziec drobiowy gotowany	130g
	podwieczorek	parówka z indyka
	chleb razowy	40g
	ogórek kiszony	50g
	masło 82%	10g
kolacja	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty	100g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g
	pol dwica drobiowa	40g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2129,45
Energia (kJ)	8871,54
Białko ogółem (g)	98,4
Tłuszcz (g)	81,88
W glowodany ogółem (g)	250,97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,9
Sacharoza (g)	20,59
Błonnik pokarmowy (g)	34,22
Sól (g)	10,37