

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	sałata	20g
	ser biały	75g
	pieczywo razowe	90g
	II niadanie	sok wielowarzywny
obiad	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	marchew gotowana	150g
	kefir	200ml
	sos natkowy	50g
	woda z mi t i cytryn	250g
	podwieczorek	pasta jajeczna ze szczypiorkiem
masło 82%		12,5
chleb razowy		40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g

Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2219,14
Energia (kJ)	9299,53
Białko ogółem (g)	121,57
Tłuszcz (g)	91,2
W glowodany ogółem (g)	227,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,73
Sacharoza (g)	13,67
Błonnik pokarmowy (g)	33,29
Sól (g)	8,9