

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka orzech	45g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	jabłko	180g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	II niadanie	mus warzywno-owocowy
obiad	woda z miet i cytryn	250g
	surówka z marchewki i selera	150g
	sos natkowy	50g
	zupa jaglana z ziemniakami	350g
	udko gotowane	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	masło 82%	10g
	sałatka jarzynowa	100g
	pieczywo pszenne	20g
kolacja	pomidor	80g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	mozzarella	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2381,8
Energia (kJ)	9428,11
Białko ogółem (g)	116,09
Tłuszcz (g)	87,94
W glowodany ogółem (g)	296,72
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,72
Sacharoza (g)	22,39
Błonnik pokarmowy (g)	31,13
Sól (g)	6,78