

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
	sałata	20g
	chleb pszenny	90g
	pomidor	80g
	obiad	udko drobiowe gotowane
surówka z buraka i jabłka		150g
sos natkowy		50g
ziemniaki gotowane		220g
woda z miet i cytryn		250g
zupa jaglana z ziemniakami i warzywami		350g
podwieczorek	jabłko	180g
kolacja	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pasta z makreli i sera	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2129,42
Energia (kJ)	8942,32
Białko ogółem (g)	114,73
Tłuszcz (g)	73,92
W glowodany ogółem (g)	263,06
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,58
Sacharoza (g)	20,56
Błonnik pokarmowy (g)	24,02
Sól (g)	6,87