

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jajko gotowane	60g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	chleb pszenny	90g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	szynka konserwowa	45g
II niadanie	koktajl wi niowy	200g
obiad	zupa jaglana z ziemniakami i warzywami	350g
	woda z miet i cytryn	250g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	sos natkowy	50g
	udko drobiowe gotowane	200g
	ziemniaki gotowane	220g
podwieczorek	pieczywo pszenne	20g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym, słonecznikiem, oliw i ziołami	150g
kolacja	szynka drobiowa	40g
	pasta z makreli i sera	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g

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)	2306,01
Energia (kJ)	9687,16
Białko ogółem (g)	124,8
Tłuszcz (g)	81,48
W glowodany ogółem (g)	279,3
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,76
Sacharoza (g)	22,18
Błonnik pokarmowy (g)	24,9
Sól (g)	7,69