

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	chleb razowy	90g
	pomidor	80g
	szynka konserwowa	45g
	herbata	250g
	jajko gotowane	60g
	sałata	20g
II niadanie	koktajl wi niowy	200g
obiad	sałatka z buraka i jabłka	150g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa jaglana z ziemniakami i warzywami	350g
	woda z mi t i cytryn	250g
	udko drobiowe gotowane	200g
podwieczorek	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym, słonecznikiem, oliw i ziołami	150g
	masło 82%	10g
	chleb razowy	40g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	80g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2143,26
Energia (kJ)	8979,68
Białko ogółem (g)	117,49
Tłuszcz (g)	84,78
W glowodany ogółem (g)	235,23
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,91
Sacharoza (g)	15,75
Błonnik pokarmowy (g)	30,45
Sól (g)	7,31