

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 2.11

Jadłospis na dzie : 2025-11-18

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ogórek kwaszony	70g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	banan	180g
	szynka z indyka	45g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	manna na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	obiad	zupa brokułowa
ryba sma ona		80g
ziemniaki z koprem		220g
surówka z kiszanej kapusty		150g
napój owocowy		250g
kolacja	pomidor	80g
	sałata	20g
	szynka wieprzowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	sałatka jarzynowa	80g
	ser twarogowy plaster	21g
	herbata	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2119,65
Energia (kJ)	8900,63
Białko ogółem (g)	84,75
Tłuszcz (g)	71,22
W glowodany ogółem (g)	303,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,75
Sacharoza (g)	35,9
Błonnik pokarmowy (g)	33,37
Sól (g)	7,96