

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-18

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z indyka	45g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kasza manna na mleku	300g
	obiad	marchewka gotowana
ziemniaki z koprem		220g
napój owocowy		250g
zupa burokułowa z ziemniakami		350g
ryba na parze z warzywami		80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	szynka wieprzowa	45g
	sałata	20g
	sałatka jarzynowa	100g
	pomidor	80g
	ser twarogowy	20g
	masło 82%	12,5g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	1973,89
Energia (kJ)	8312,67
Białko ogółem (g)	87,72
Tłuszcz (g)	55,72
W glowodany ogółem (g)	291,47
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,74
Sacharoza (g)	27,44
Błonnik pokarmowy (g)	29,08
Sól (g)	5,9