

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	zupa mleczna	300g
	pomidor	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	herbata	250g
	jajko gotowane	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	ryba na parze z warzywami	80g
	marchewka gotowana	150g
podwieczorek	sałatka makaronowa z brokułem, mozzarell i kukurydż	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2411,77
Energia (kJ)	9696,43
Białko ogółem (g)	122,44
Tłuszcz (g)	76,61
W glowodany ogółem (g)	311,79
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,7
Sacharoza (g)	26,3
Błonnik pokarmowy (g)	29,78
Sól (g)	5,8