

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-18

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	kasza manna na mleku	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	chleb pszenny	90g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	II niadanie	jogurt naturalny
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	ryba na parze z warzywami	100g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	marchewka gotowana	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałatka makaronowa z w dlin , kukurydz i rzodkiewk	120g
kolacja	sałata	20g
	szynka wieprzowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	pomidor	80g
	sałatka jarzynowa	80g
	herbata	250g
	ser twarogowy plaster	21g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2127,67
Energia (kJ)	8964,11
Białko ogółem (g)	95,89
Tłuszcz (g)	56,79
W glowodany ogółem (g)	317,79
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,11
Sacharoza (g)	28,47
Błonnik pokarmowy (g)	32,13
Sól (g)	6,65