

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z piersi kurczaka	45g
	herbata	250g
	sałata	20g
	jajko gotowane	50g
	zupa mleczna	300g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	obiad	ziemniaki z koprem
zupa pieczarkowa z makaronem razowym		350g
ryba sma ona		80g
surówka z warzyw mieszanych		150g
kefir		200g
napój owocowy		250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2140,29
Energia (kJ)	8992,74
Białko ogółem (g)	104,06
Tłuszcz (g)	74,99
W glowodany ogółem (g)	262,94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,52
Sacharoza (g)	20,6
Błonnik pokarmowy (g)	26,57
Sól (g)	4,89