

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-18

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z indyka	45g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	manna na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	ogórek kwaszony	70g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	obiad	surówka z kiszanej kapusty
	ryba sma ona	80g
	napój owocowy	250g
	zupa brokułowa	350g
	ziemniaki z koprem	220g
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)	2020,65
Energia (kJ)	8480,14
Białko ogółem (g)	83,73
Tłuszcz (g)	70,92
W glowodany ogółem (g)	267,73
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,62
Sacharoza (g)	24,57
Błonnik pokarmowy (g)	31,64
Sól (g)	7,96