

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-18

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	tomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	ryba na parze z warzywami	80g
	napój owocowy	250g
	marchewka gotowana	150g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
podwieczorek	ziemniaki z koprem	220g
	masło 82%	10g
	sałatka makaronowa z w dlin , kukurydz i rzodkiewk	120g
kolacja	pieczywo razowe	40g
	szynka wieprzowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	sałata	20g
	sałatka jarzynowa	80g
	tomidor	80g
	ser twarogowy plaster	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2033,81
Energia (kJ)	8548,86
Białko ogółem (g)	91,34
Tłuszcz (g)	60,42
W glowodany ogółem (g)	285,9
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,35
Sacharoza (g)	19,34
Błonnik pokarmowy (g)	41,13
Sól (g)	6,95