

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-26

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|--------------|------------------------------------|-------|
| I niadanie | sałata | 20g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | szynka z indyka | 45g |
| | chleb razowy | 90g |
| | pomidor | 80g |
| | ser twarogowy | 20g |
| | herbata | 250g |
| II niadanie | serek homogenizowany | 150g |
| obiad | kefir | 200g |
| | marchew gotowana | 150g |
| | schab gotowany | 80g |
| | ziemniaki z koprem | 250g |
| | napój owocowy | 250g |
| | zupa pomidorowa z makaronem | 350g |
| | sos jarzynowy | 50g |
| podwieczorek | chleb razowy | 40g |
| | pomidor z jogurtem i szczypiorkiem | 200g |
| | masło 82% | 12,5 |
| kolacja | herbata | 250g |
| | pieczywo razowe | 130g |
| | masło82% | 12,5 |
| | szynka konserwowa | 45g |
| | twaro ek ze szczypiorkiem | 80g |
| | sałata | 20g |
| | pomidor | 80g |

Alergeny

Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna typ 500, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2097,86 |
| Energia (kJ) | 8767,43 |
| Białko ogółem (g) | 116,26 |
| Tłuszcz (g) | 71,26 |
| W glowodany ogółem (g) | 247,42 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 39,08 |
| Sacharoza (g) | 12,13 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 31,22 |
| Sól (g) | 5,79 |