

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twaro ek ze szczypiorkiem i czarnuszka	80g
	jajko gotowane	60g
	masło 82%	12,5g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
obiad	zupa burakowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	ryba miruna na parze z warzywami	80g
	woda z mi t i cytryn	250g
	marchewka z jabłkiem	150g
podwieczorek	skyr naturalny	140g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	sałatka z tu czykiem	150g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2085,76
Energia (kJ)	7848,53
Białko ogółem (g)	112,39
Tłuszcz (g)	57,82
W glowodany ogółem (g)	283,46
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,35
Sacharoza (g)	17,89
Błonnik pokarmowy (g)	24,1
Sól (g)	3,81