

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	60g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	zupa mleczna	300g
	masło 82%	12,5g
obiad	ryba na parze z warzywami	80g
	kefir	200g
	marchewka gotowana	150g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	skyr owocowy bez cukru	140g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	dynia z cukini na parze z ziołami	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M k pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2046,65
Energia (kJ)	8617,54
Białko ogółem (g)	113,89
Tłuszcz (g)	59,44
W glowodany ogółem (g)	269,69
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,69
Sacharoza (g)	15,63
Błonnik pokarmowy (g)	25,73
Sól (g)	4,53