

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-18

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twaro ek z czarnuszk	80g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	kasza manna na mleku	300g
	szynka z piersi kurczaka	46,5
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	ziemniaki z koprem
napój owocowy		250g
zupa mieszcza ska z ry em		350g
ryba na parze z warzywami		80g
marchewka gotowana		150g
podwieczorek	paluszek serowy	21g
	sałata	10
	chlebek chrupki	6
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	sałata	20g
	sałatka jarzynowa	100g
	pomidor	80g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka baks	46,5

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	1975,27
Energia (kJ)	8263,09
Białko ogółem (g)	91,53
Tłuszcz (g)	56,51
W glowodany ogółem (g)	281,06
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,19
Sacharoza (g)	17,76
Błonnik pokarmowy (g)	26,99
Sól (g)	6,29