

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-02

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|--------------|---|-------|
| I niadanie | sałata | 20g |
| | zupa mleczna | 300g |
| | pomidor | 80g |
| | szynka z indyka | 45g |
| | herbata | 250g |
| | jajko gotowane | 60g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | pieczywo pszenne | 90g |
| II niadanie | koktajl truskawkowy | 200g |
| obiad | ziemniaki z koprem | 220g |
| | napój owocowy | 250g |
| | kefir | 200g |
| | ryba na parze z warzywami | 80g |
| | marchewka gotowana | 150g |
| | zupa selerowa z makaronem | 350g |
| podwieczorek | sałatka makaronowa z brokułem, mozzarell i kukurydż | 150g |
| 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 i oliw | 100g |

Alergeny

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

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2384,25 |
| Energia (kJ) | 9576,13 |
| Białko ogółem (g) | 121,88 |
| Tłuszcz (g) | 77,5 |
| W glowodany ogółem (g) | 304,39 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 29 |
| Sacharoza (g) | 18,23 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 30,16 |
| Sól (g) | 5 |