

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jajko gotowane	60g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	szynka z indyka	45g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	napój owocowy	250g
	marchewka gotowana	150g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	ryba na parze z warzywami	80g
	kefir	200g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	sałatka makaronowa z brokułem, ciecierzyc i serem mozzarella	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	dynia z cukini na parze z ziołami i oliw	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2176,88
Energia (kJ)	8366,45
Białko ogółem (g)	118,89
Tłuszcz (g)	71,6
W glowodany ogółem (g)	263,96
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,51
Sacharoza (g)	17,36
Błonnik pokarmowy (g)	36,32
Sól (g)	4,44