

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-18

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	szynka z piersi kurczaka	46,5
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	twaro ek z czarnuszk	80g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	zupa mieszcza ska z ry em	350g
	marchewka gotowana	150g
	ryba na parze z warzywami	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	masło 82%	10g
	sałatka makaronowa z w dlin , ciecierzyc i rzodkiewk	120g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	sałata	20g
	sałatka jarzynowa	80g
	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	20g
	szynka baks	46,5

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2177,58
Energia (kJ)	9084,79
Białko ogółem (g)	106,81
Tłuszcz (g)	74,86
W glowodany ogółem (g)	269,03
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35
Sacharoza (g)	12,14
Błonnik pokarmowy (g)	38,77
Sól (g)	7,23