

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-18

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	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	zupa burokułowa z ziemniakami
ziemniaki z koprem		220g
ryba na parze z warzywami		80g
marchewka gotowana		150g
woda z miet i cytryn		250g
podwieczorek		paluszek serowy 1szt
	chlebek chrupki	12g
	sałata	10g
kolacja	sałata	20g
	sałatka jarzynowa	100g
	pomidor	80g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka parzona	45g
	pieczywo pszenne	130g

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)	2005,36
Energia (kJ)	8431,7
Białko ogółem (g)	93,47
Tłuszcz (g)	56,49
W glowodany ogółem (g)	291,95
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,13
Sacharoza (g)	18,49
Błonnik pokarmowy (g)	29,79
Sól (g)	6,3