

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-18

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	kasza manna na mleku	250g
	twaro ek z czarnuszk	80g
	masło 82%	12,5g
	chleb pszenny	90g
	herbata	250g
	szynka z piersi kurczaka	46,5
II niadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	woda z mi t i cytryn	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	ryba na parze z warzywami	100g
	marchewka gotowana	150g
podwieczorek	sałatka makaronowa z w dlin , kukurydz i rzodkiewk	120g
kolacja	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	pomidor	80g
	sałatka jarzynowa	80g
	herbata	250g
	ser twarogowy plaster	21,5g
szynka parzona	46,5	

Alergeny

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

Energia (kcal)	2098,1
Energia (kJ)	8825,18
Białko ogółem (g)	97,65
Tłuszcz (g)	56,71
W glowodany ogółem (g)	309,3
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,06
Sacharoza (g)	19,44
Błonnik pokarmowy (g)	32,12
Sól (g)	6,95