

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-18

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z piersi kurczaka	45g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	twaro ek z czarnuszk	80g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
II niadanie	jogurt naturalny	150g
	chlebek chrupki	12g
obiad	woda z mi t i cytryn	250g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	marchewka gotowana	150g
	ryba na parze z warzywami	80g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	sałatka makaronowa z w dlin , ciecierzyc i rzodkiewk	120g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	sałata	20g
	sałatka jarzynowa	80g
	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	szynka parzona	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g

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,

Energia (kcal)	2056,77
Energia (kJ)	8631,46
Białko ogółem (g)	94,24
Tłuszcz (g)	61,25
W glowodany ogółem (g)	288
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,35
Sacharoza (g)	18,53
Błonnik pokarmowy (g)	40,18
Sól (g)	7,12