

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo pszenne	90g
	jajko gotowane	60g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	obiad	napój owocowy
zupa selerowa z makaronem		350g
ryba na parze z warzywami		80g
kefir		200g
marchewka gotowana		150g
ziemniaki z koprem		220g
podwieczorek	banan	180g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	sałata	20

Alergeny

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

Energia (kcal)	2265,08
Energia (kJ)	9541,11
Białko ogółem (g)	108,2
Tłuszcz (g)	63,09
W glowodany ogółem (g)	332,45
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,45
Sacharoza (g)	28,54
Błonnik pokarmowy (g)	30,63
Sól (g)	4,74