

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-18

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z piersi kurczaka	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	twaro ek z czarnuszk	80g
	serek homogenizowany naturalny	150g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	kasza manna na mleku	300g
	obiad	marchewka gotowana
ziemniaki z koprem		220g
napój owocowy		250g
zupa botwinka		350g
ryba na parze z warzywami		80g
podwieczorek	jogurt naturany	150g
	chlebek chrupki	12g
kolacja	sałatka jarzynowa	100g
	pomidor	80g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka parzona baks	45g
	sałata	20g
	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 ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2137,63
Energia (kJ)	8994,47
Białko ogółem (g)	106,69
Tłuszcz (g)	65,99
W glowodany ogółem (g)	290,11
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,2
Sacharoza (g)	18,44
Błonnik pokarmowy (g)	29,34
Sól (g)	6,41