

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	kasza jaglana na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	banan	180g
II niadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	ryba na parze z warzywami	100g
	brokuł gotowany na parze, z olejem i ziołami	150g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	budy	160g
kolacja	herbata	250g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	pieczywo pszenne	80g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2214,27
Energia (kJ)	8759,33
Białko ogółem (g)	110,38
Tłuszcz (g)	64,91
W glowodany ogółem (g)	315,94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,5
Sacharoza (g)	46,3
Błonnik pokarmowy (g)	21,64
Sól (g)	3,82