

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	banan	180g
	szynka z indyka	45g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	obiad	zupa burakowa z makaronem razowym
fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułk tart		150g
ryba sma ona		80g
ziemniaki z koperkiem		220g
napój owocowy		250g
kolacja	masło 82%	12,5g
	mozzarella	50g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	herbata	250g
pieczywo mieszane	80g	

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2225,24
Energia (kJ)	8786
Białko ogółem (g)	101,45
Tłuszcz (g)	76,36
W glowodany ogółem (g)	297,53
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,82
Sacharoza (g)	35,42
Błonnik pokarmowy (g)	25,09
Sól (g)	3,55