

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	kasza jaglana na mleku	300g
	banan	180g
	herbata	250g
	jajko gotowane	60g
	pieczywo pszenne	90g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	ryba na parze z warzywami	100g
	bukiet warzyw gotowany na parze, z olejem i ziołami	150g
podwieczorek	mus owocowy	100g
kolacja	mozzarella	50g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany na parze	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	80g
herbata	250g	

Alergeny

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

Energia (kcal)	2127,18
Energia (kJ)	8386,78
Białko ogółem (g)	100,46
Tłuszcz (g)	59,06
W glowodany ogółem (g)	312,61
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,12
Sacharoza (g)	58,7
Błonnik pokarmowy (g)	26,7
Sól (g)	3,47