

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	szynka parzona	45g
	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna (zacierka)	300g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	60g
obiad	sałata	20g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	ryba na parze z warzywami	80g
	marchewka gotowana	150g
	ziemniaki z koperkiem	330g
podwieczorek	sok warzywno owocowy	330g
kolacja	bukiet warzyw gotowanych na parze z ziołami i oliw	100g
	serek mietankowy	30g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 1,5 % tłuszczu, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2163,06
Energia (kJ)	8771,63
Białko ogółem (g)	109,4
Tłuszcz (g)	68,59
W glowodany ogółem (g)	281,53
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,38
Sacharoza (g)	26,1
Błonnik pokarmowy (g)	30,23
Sól (g)	7,19