

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka parzona	45g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	jajko gotowane	60g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna (zacierka)	300g
	sałata	20g
II niadanie	kiwi	70g
obiad	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	marchewka gotowana	150g
	ryba na parze z warzywami	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
podwieczorek	sałatka ry owa z tu czykiem	80g
kolacja	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	bukiet warzyw na parze z ziołami i oliw	70g
	serek mietankowy	30g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2319,4
Energia (kJ)	9430,2
Białko ogółem (g)	120,2
Tłuszcz (g)	71,62
W glowodany ogółem (g)	304,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,58
Sacharoza (g)	20,58
Błonnik pokarmowy (g)	29,91
Sól (g)	5,62