

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	banan	180g
	szynka z indyka	45g
	jajko gotowane	60g
obiad	ryba sma ona	80g
	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
	napój owocowy	250g
	fasolka szparagowa gotowana na parze z okras	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	mus owocowy	100g
kolacja	masło 82%	12,5g
	mozzarella	50g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany na parze	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	sos koperkowy	50g
	herbata	250g
pieczywo mieszane	80g	

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2295,69
Energia (kJ)	9082,51
Białko ogółem (g)	99,06
Tłuszcz (g)	71,68
W glowodany ogółem (g)	326,39
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,72
Sacharoza (g)	53,22
Błonnik pokarmowy (g)	29,06
Sól (g)	3,85