

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	banan	180g
	sałata	20g
	jajko gotowane	60g
II niadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
	bukiet warzyw gotowanych na parze, z olejem i ziołami	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	ryba na parze z warzywami	100g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak	150g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	herbata	250g
	mozzarella	50g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2197,96
Energia (kJ)	8667,28
Białko ogółem (g)	112,25
Tłuszcz (g)	69,39
W glowodany ogółem (g)	291,5
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,15
Sacharoza (g)	23,67
Błonnik pokarmowy (g)	34,46
Sól (g)	4,92