

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 : 2026-03-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	szynka parzona	45g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	jajko	60g
II niadanie	kiwi	70g
obiad	ryba na parze z warzywami	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
	marchewka gotowana	150g
	kefir	200g
podwieczorek	sałatka ry owa z tu czykiem, ciecierzyc i jajkiem	150g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masła 82%	12,5g
	serek mietankowy	30g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy z oliwek i ziół	100g
	herbata	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2059,49
Energia (kJ)	8320,31
Białko ogółem (g)	112,59
Tłuszcz (g)	67,53
W glowodany ogółem (g)	251,99
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,46
Sacharoza (g)	10,75
Błonnik pokarmowy (g)	37,51
Sól (g)	5,22