

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	kasza jaglana na mleku	300g
	herbata	250g
	jajko gotowane	60g
obiad	pieczywo pszenne	90g
	ryba na parze z warzywami	100g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	bukiet warzyw wiosennych na parze, z olejem i ziołami	150g
	woda z miet i cytryn	250g
	jogurt owocowy	100g
kolacja	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany na parze	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	mozzarella	50g

Alergeny

Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masł ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2131,05
Energia (kJ)	8378,53
Białko ogółem (g)	106,57
Tłuszcz (g)	65,79
W glowodany ogółem (g)	279,58
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,38
Sacharoza (g)	23,4
Błonnik pokarmowy (g)	26,54
Sól (g)	4,28