

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-29

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250ml
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	kasza manna na mleku	300g
	jajko gotowane	60g
	ogonówka	45 g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
obiad	woda z mi t i cytryn	250g
	zupa brokułowa z z zacietsk	350g
	kefir	200g
	ziemniaki z koprem	220g
	marchew gotowana	150g
	ryba na parze z warzywami	80g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny 1szt	100g
kolacja	sałata	20g
	twaro ek z koprem	80g
	herbata	250ml
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	kakao na mleku 2%	250g
	pomidor	80g
	pasta mi sno warzywna (drobiowa)	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2151,13
Energia (kJ)	9048,39
Białko ogółem (g)	108,92
Tłuszcz (g)	62,66
W glowodany ogółem (g)	292,25
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,66
Sacharoza (g)	36,26
Błonnik pokarmowy (g)	24,87
Sól (g)	5,13