

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	kasza jaglana na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	jajko gotowane	60g
II niadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	zupa burakowa z makaronem	350g
	bukiet warzyw wiosennych na parze, z olejem i ziołami	150g
	woda z mieta i cytryn	250g
	ryba na parze z warzywami	100g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	budy	160g
	brzoskwinia	47g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany na parze	80g
herbata	250g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2265,62
Energia (kJ)	8957,17
Białko ogółem (g)	117,77
Tłuszcz (g)	66,11
W glowodany ogółem (g)	302,6
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,73
Sacharoza (g)	31,5
Błonnik pokarmowy (g)	24,6
Sól (g)	4,74