

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-29

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kasza manna na mleku	250g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	ogonówka	45g
	herbata	250ml
	jajko gotowane	60g
II niadanie	koktajl wi niowy	250g
obiad	marchewka gotowana	150g
	kefir	200g
	woda z miet i cytryn	250g
	ryba na parze z warzywami	80g
	zupa brokułowa z zacierk	350g
	ziemniaki z koperem	220g
podwieczorek	pieczywo pszenne	20g
	pasta z jajka i twarogu	80g
kolacja	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	twaro ek z koperkiem	80g
	sałata	20g
	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2340,35
Energia (kJ)	9839,82
Białko ogółem (g)	127,7
Tłuszcz (g)	72,67
W glowodany ogółem (g)	301,28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,03
Sacharoza (g)	18,87
Błonnik pokarmowy (g)	26,38
Sól (g)	5,66