

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z piersi drobiowej	45g
	jajko gotowane	60g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	sałata	20g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	ryba sma ona	80g
	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
	woda z miet i cytryn	250g
	fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułk tart	150g
	jogurt owocowy	100g
kolacja	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany na parze	80g
mozzarella	50g	
masło 82%	12,5g	

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2196,67
Energia (kJ)	8654,93
Białko ogółem (g)	110,87
Tłuszcz (g)	69,71
W łowodany ogółem (g)	282
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,7
Sacharoza (g)	17,8
Błonnik pokarmowy (g)	27,18
Sól (g)	4,47