

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-29

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	kasza manna na mleku	300g
	ogonówka	45g
	herbata	250g
obiad	ryba sma ona	80g
	woda z miet i cytryn	250g
	surówka z kiszanej kapusty	150g
	zupa brokułowa z zacierk	350g
	kefir	200g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	mus owocow-warzywny	100g
kolacja	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	twaro ek z koprem	80g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2233,83
Energia (kJ)	9375,85
Białko ogółem (g)	105,99
Tłuszcz (g)	76,1
W glowodany ogółem (g)	281,78
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,68
Sacharoza (g)	34,22
Błonnik pokarmowy (g)	27,24
Sól (g)	5,7