

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	jajko gotowane	50g
	pieczywo razowe	90g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	pomidor	80g
	II niadanie	jogurt naturalny
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	bukiet warzyw gotowany na parze, z olejem i ziołami	150g
	woda z mi t i cytryn	250g
	ryba na parze z warzywami	100g
	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	sałatka z kaszy p czak	150g
kolacja	mozzarella	50g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany na parze	80g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	herbata	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2224,43
Energia (kJ)	8762,31
Białko ogółem (g)	117,86
Tłuszcz (g)	70,62
W glowodany ogółem (g)	276,4
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,35
Sacharoza (g)	12,53
Błonnik pokarmowy (g)	35,57
Sól (g)	5,76