

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 : 2026-04-29

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	tomidor	80g
	ogonówka	45,g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250ml
II niadanie	koktajl wi niowo-bananowy	200g
obiad	ryba na parze z warzywami	80g
	woda z mi t i cytyn	250g
	kefir	200g
	marchewka gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa brokułowa z zacierka	350g
podwieczorek	masło 82%	40g
	pieczywo razowe	40g
	pasta jajeczna z rzodkiewk	80g
kolacja	pasta mi sno-warzywna (drobiowa)	100g
	twaro ek z koperkiem	80g
	sałata	20g
	tomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	masło 82%	12,5g
		pieczywo razowe
	herbata	250ml

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, 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)	2166,57
Energia (kJ)	9084,75
Białko ogółem (g)	116,55
Tłuszcz (g)	75,21
W glowodany ogółem (g)	258,27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,49
Sacharoza (g)	14,17
Błonnik pokarmowy (g)	35,61
Sól (g)	5,52