

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	kasza jaglana na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	banan	180g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	60g
	pieczywo pszenne	90g
	serek mietankowy wypasiony	125g
	szynka z piersi drobiowej	45g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	bukiet warzyw na parze gotowany na parze, z olejem i ziołami	150g
	ryba na parze z warzywami	100g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	sałata	20g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	80g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	mozzarella	50g

Alergeny

Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Mask ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2312,44
Energia (kJ)	9139,01
Białko ogółem (g)	112,47
Tłuszcz (g)	84,55
W glowodany ogółem (g)	290,28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,07
Sacharoza (g)	29,6
Błonnik pokarmowy (g)	26,29
Sól (g)	3,84