

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-24

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|--------------|---|-------|
| I niadanie | pieczywo pszenne | 90g |
| | pomidor | 80g |
| | jajko gotowane | 60g |
| | banan | 180g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | kasza jaglana na mleku | 300g |
| | herbata | 250g |
| | sałata | 20g |
| | szynka z piersi drobiowej | 45g |
| II niadanie | jogurt naturalny | 150g |
| obiad | ziemniaki z koprem | 220g |
| | ryba na parze z warzywami | 100g |
| | bukiet warzyw gotowany na parze, z olejem i ziołami | 150g |
| | napój owocowy | 250g |
| | zupa burakowa z makaronem | 350g |
| podwieczorek | budy | 160g |
| kolacja | herbata | 250g |
| | pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany | 80g |
| | pieczywo pszenne | 80g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | mozzarella | 50g |
| | sałata | 20g |
| | pomidor | 80g |
| | kakao na mleku 2% | 250g |
| | sos koperkowy | 50g |

Alergeny

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

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2224,3 |
| Energia (kJ) | 8795,55 |
| Białko ogółem (g) | 114,61 |
| Tłuszcz (g) | 65,61 |
| W glowodany ogółem (g) | 309,04 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 26,69 |
| Sacharoza (g) | 38,1 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 25,04 |
| Sól (g) | 4,23 |