

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	banan	180
	sałata	20g
	jajko gotowane	60g
	szynka z z piersi drobiowej	45g
	pomidor	80g
	obiad	ryba sma ona
ziemniaki z koperkiem		220g
zupa burakowa z makaronem razowym		350g
fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułk tart		150g
napój owocowy		250g
podwieczorek		jogurt owocowy
kolacja	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	mozzarella	50g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2247,35
Energia (kJ)	8874,7
Białko ogółem (g)	108,43
Tłuszcz (g)	78,53
W glowodany ogółem (g)	290,44
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,84
Sacharoza (g)	24,24
Błonnik pokarmowy (g)	26,39
Sól (g)	4,01