

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	jajko gotowane	60g
	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	II niadanie	jogurt naturalny
obiad	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
	bukiet warzyw gotowane na parze, z olejem i ziołami	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	ryba na parze z warzywami	100g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	sałatka z kaszy p czak	150g
kolacja	mozzarella	50g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	80g
	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)	2216,05
Energia (kJ)	8743,68
Białko ogółem (g)	114,93
Tłuszcz (g)	69,98
W glowodany ogółem (g)	292,33
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,29
Sacharoza (g)	23,66
Błonnik pokarmowy (g)	33,86
Sól (g)	5,28