

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.08

Jadłospis na dzie : 2025-08-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	ser twarogowy	20g
	szynka parzona	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250ml
	płatki j czmienne na mleku	300g
obiad	zupa buraczkowa z makaronem	350g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	kalafior gotowany	150g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250ml
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	pasta z makreli	80g
	sałatka z pomidorem i ogórkiem kiszonym	100g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2023,4
Energia (kJ)	8511,48
Białko ogółem (g)	94,91
Tłuszcz (g)	62,87
W glowodany ogółem (g)	274,44
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,5
Sacharoza (g)	32,68
Błonnik pokarmowy (g)	21,21
Sól (g)	7,2