

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	papryka	80g
	sałata	20g
	ser twarogowy	20g
	herbata	250g
	szynka parzona	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	surówka z kapusty peki skiej	150g
	pulpet wp.-woł.	80g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos pieczarkowy	50g
	zupa buraczkowa z makaronem	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	pasta z makreli	80g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym i słonecznikiem	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, 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, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2066,23
Energia (kJ)	8676,77
Białko ogółem (g)	95,27
Tłuszcz (g)	70,56
W glowodany ogółem (g)	261,39
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,97
Sacharoza (g)	27,68
Błonnik pokarmowy (g)	26,86
Sól (g)	7,59