

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	jajko gotowane	60g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka delikatesowa	45g
obiad	burak gotowany	150g
	sos jarzynowy	50g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	woda z mi t i cytryn	250g
	krupnik	350g
	kefir	200g
podwieczorek	banan	180g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kielbasa rawska	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perlowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2203,21
Energia (kJ)	9229,3
Białko ogółem (g)	102,63
Tłuszcz (g)	68,52
W glowodany ogółem (g)	317,7
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,17
Sacharoza (g)	31,87
Błonnik pokarmowy (g)	24,22
Sól (g)	6,6