

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jajko gotowane	60g
	herbata	250ml
	sałata	20g
	pomidor	80g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
obiad	szynka baks	45g
	kalafior gotowany	150g
	napój owocowy	250g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
	zupa buraczkowa z makaronem	350g
podwieczorek	ziemniaki z koprem	220g
	sos jarzynowy	50g
	mus owocowy	100g
kolacja	herbata	250ml
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	40g
	pasta z makreli w dzonej	80g
	cukinia z dyni na parze z dodatkiem oliwy z oliwek oraz ziół	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 ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2098,48
Energia (kJ)	8830,17
Białko ogółem (g)	98,61
Tłuszcz (g)	60,81
W glowodany ogółem (g)	294,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,32
Sacharoza (g)	51,5
Błonnik pokarmowy (g)	22,26
Sól (g)	6,52