

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
	jajko	60g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	II niadanie	banan
obiad	kefir	200g
	ziemniaki z koprem	220g
	burak gotowany	150g
	krupnik z kaszy j czmiennej z warzywami	350g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
	sos jarzynowy	50g
	woda z miet i cytryn	250g
podwieczorek	sałatka makaronowa z w dlin , kukurydz i rzodkiewk	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kiełbasa 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, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2382,69
Energia (kJ)	9988,28
Białko ogółem (g)	112,45
Tłuszcz (g)	70,95
W glowodany ogółem (g)	346,27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,92
Sacharoza (g)	32,89
Błonnik pokarmowy (g)	26,49
Sól (g)	7,45