

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jajko gotowane	60g
	szynka baks	45g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250ml
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
II niadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	napój owocowy	250ml
	ziemniaki z koprem	220g
	sos jarzynowy	50g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	kalafior gotowany na parze	150g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
podwieczorek	parówka z indyka	50g
	masło	10g
	chleb pszenny	20g
	pomidor	80g
kolacja	szynka drobiowa	40g
	pasta z makreli w dzonej	80g
	cukinia z dyni na parze z dodatkiem oliwy i ziół	100g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250ml

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)	2305,83
Energia (kJ)	9685,16
Białko ogółem (g)	111,88
Tłuszcz (g)	82,72
W glowodany ogółem (g)	283,97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,84
Sacharoza (g)	21,86
Błonnik pokarmowy (g)	23,13
Sól (g)	7,76