

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka delikatesowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	60g
	herbata	250g
	kasza manna na mleku	300g
obiad	woda z mi t i cytryn	250g
	kefir	200g
	burak gotowany	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa krupnik z kaszy jeczmiennej z warzywami	350g
	kotlet mielony z pieczarkami sma ony	100g
podwieczorek	banan	180g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata	20g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Kasza manna, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2218,39
Energia (kJ)	9273,47
Białko ogółem (g)	96,57
Tłuszcz (g)	77,52
W glowodany ogółem (g)	303,41
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,57
Sacharoza (g)	32,49
Błonnik pokarmowy (g)	30,13
Sól (g)	6,45