

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-29

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|---|----------------------|------------------------------------|
| I niadanie | pieczywo mieszane | 90g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | sałata | 20g |
| | pomidor | 80g |
| | kasza manna na mleku | 300g |
| | pol dwica drobiowa | 40g |
| | twaro ek z koperkiem | 80g |
| | herbata | 250g |
| | obiad | kasza j czmienna gotowana na sypko |
| surówka z białej kapusty, kiszzonego ogórka i kukurydzy | | 150g |
| gulasz z łopatki wieprzowej duszony | | 80g |
| barszcz biały z ziemniakami | | 350g |
| kefir | | 200g |
| napój owocowy | | 250g |
| podwieczorek | chlebek chrupki | 6g |
| | paluszek serowy 1szt | 21g |
| | sałata | 10g |
| kolacja | masło 82% | 12,5g |
| | pieczywo mieszane | 130g |
| | sałata | 20g |
| | pomidor | 80g |
| | ser zóty | 20g |
| | ogonowka | 45g |
| | herbata | 250g |

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza j czmienna, perłowa, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty, mietana, 12% tłuszczu,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2025,47 |
| Energia (kJ) | 8527,08 |
| Białko ogółem (g) | 103,77 |
| Tłuszcz (g) | 61,41 |
| W glowodany ogółem (g) | 254,62 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 29,03 |
| Sacharoza (g) | 15,05 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 24,82 |
| Sól (g) | 5,65 |