

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	jajko gotowane	50g
	herbata	250g
	szynka w dzona parzona (baks)	45g
	masło 82%	12,5g
obiad	sos pieczarkowy	50g
	zupa buraczkowa z makaronem razowym	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	pulpet wp.-woł. got. na parze	80g
	surówka z kapusty peki skiej	150g
podwieczorek	mus owocowy	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	pasta z makreli	80g
	sałata z pomidorem, ogórkiem kiszonym i słonecznikiem	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2133,76
Energia (kJ)	8965,2
Białko ogółem (g)	101,99
Tłuszcz (g)	67,29
W glowodany ogółem (g)	279,76
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,11
Sacharoza (g)	42,15
Błonnik pokarmowy (g)	29,25
Sól (g)	6,95