

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-07

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	serek mietankowy	30g
	pieczywo razowe	90g
	kielbasa drobiowa	40g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	II niadanie	jogurt naturalny
	chlebek chrupki	12g
obiad	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa wielowarzywna z ziemniakiem	350g
	marchew gotowana	150g
podwieczorek	parówka z indyka	100g
	ogórek	50g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	pasta z sera i pomidora z bazyli	100g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2138,02
Energia (kJ)	8965,39
Białko ogółem (g)	98,16
Tłuszcz (g)	81,9
W glowodany ogółem (g)	254,73
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	39,4
Sacharoza (g)	10,79
Błonnik pokarmowy (g)	36
Sól (g)	6,74