

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 : 2026-04-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	szynka delikatesowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	jajko gotowane	60g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	banan	180g
obiad	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
	woda z mi ta i cytryn	250g
	kefir	200g
	burak gotowany	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami	350g
	sos jarzynowy	50g
podwieczorek	sałatka makaronowa z w dlin , ciecierzyc i rzodkiewk	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kielbasa rawska	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2135,03
Energia (kJ)	8926,79
Białko ogółem (g)	102,69
Tłuszcz (g)	68,2
W glowodany ogółem (g)	296,68
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,38
Sacharoza (g)	27,32
Błonnik pokarmowy (g)	33,41
Sól (g)	6,92