

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	tomidor	80g
	herbata	250ml
	szynka baks	45g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
II niadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	kalafior gotowany na parze	150g
	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	tomidor	50g
	parówka z indyka	100g
kolacja	cukinia z dyni gotowana na parze z dodatkiem oliwy z oliwek i ziół	100g
	pasta z makreli	80g
	szynka drobiowa	41,5g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	herbata	250ml

Alergeny

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

Energia (kcal)	2147,25
Energia (kJ)	9007,61
Białko ogółem (g)	110,19
Tłuszcz (g)	77,62
W glowodany ogółem (g)	250,6
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,67
Sacharoza (g)	11,28
Błonnik pokarmowy (g)	33,8
Sól (g)	8,27