

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250ml
	ser plaster twarogowy	21,5g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	szynka baks	45g
	obiad	kasza j czmienna gotowana na sypko
kalafior gotowany		150g
sos jarzynowy		50g
pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze		80g
zupa buraczkowa z makaronem		350g
napój owocowy		250g
podwieczorek	sok pomidorowy	330g
kolacja	herbata	250ml
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	41,5g
	pasta z makreli	80g
	dynia z cukuni na parze z oliw i ziołami	100g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2113,72
Energia (kJ)	8890,51
Białko ogółem (g)	101,64
Tłuszcz (g)	64,69
W glowodany ogółem (g)	274,88
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,17
Sacharoza (g)	25,88
Błonnik pokarmowy (g)	25,18
Sól (g)	8,48