

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kiełbasa szynkowa	40g
	masło 82%	12,5g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
II niadanie	mus owocowy	200g
obiad	buraczek gotowany	150g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	zupa brokułowa z zacierk	350g
	udziec gotowany	140g
podwieczorek	budy z brzoskwini	200g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	dynia z cukini na parze z ziołami i oliw	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2325,13
Energia (kJ)	9771,46
Białko ogółem (g)	110,3
Tłuszcz (g)	77,52
W glowodany ogółem (g)	296,95
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,2
Sacharoza (g)	39,04
Błonnik pokarmowy (g)	24,8
Sól (g)	5,53