

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	herbata	250ml
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka baks	45g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	II niadanie	jabłko
obiad	zupa burakowa z makaronem	350g
	kasza j czmienna gotowana	200g
	kalafior gotowany na parze	150g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250ml
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
podwieczorek	parówka z indyka	50g
	pomidor	80g
	chleb pszenny	20
kolacja	sałata	20
	pieczywo pszenne	130g
	dynia z cukini na parze z ziołami i oliw	100g
	herbata	250ml
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli	80g
	szynka drobiowa	40g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2269,28
Energia (kJ)	9537,48
Białko ogółem (g)	108,49
Tłuszcz (g)	75,15
W glowodany ogółem (g)	287,7
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,47
Sacharoza (g)	19,55
Błonnik pokarmowy (g)	25,79
Sól (g)	7,89