

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	szynka orzech	45g
	zupa mleczna (zacierka)	300g
obiad	pomidor	80g
	gulasz wieprzowy duszony z łopatki	120g
	surówka z białej kapusty z kiszonym ogórkiem i kukurydzą	150g
	barszcz biały z ziemniakami	350g
	kasza gryczana gotowana na sypko	200g
	kefir	200g
	woda z miętą i cytrynami	250g
podwieczorek	sok owocowo-warzywny	330g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	serek mietankowy	30g
	sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i pomidora	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, miętana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2341,33
Energia (kJ)	9815,82
Białko ogółem (g)	116,23
Tłuszcz (g)	87,59
Węglowodany ogółem (g)	266,78
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,41
Sacharoza (g)	18,94
Błonnik pokarmowy (g)	31,15
Sól (g)	8,98