

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka baks	45g
	papryka	80g
	herbata	250g
	ser plaster twarogowy	21g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	180g
obiad	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	surówka z kapusty peki skiej	150g
	pulpet wp.-woł. got. na parze	80g
	zupa buraczkowa z makaronem razowym	350g
	sos pieczarkowy	50g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sok pomidorowy	330g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	40g
	pasta z makreli	80g
	sałatka : z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego ze słonecznikiem	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2154,11
Energia (kJ)	9048,31
Białko ogółem (g)	101,05
Tłuszcz (g)	72,2
W glowodany ogółem (g)	261,38
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,62
Sacharoza (g)	19,34
Błonnik pokarmowy (g)	30,77
Sól (g)	9,44