

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	herbata	250ml
	sałata	20g
	szynka baks	45g
	II niadanie	jabłko
obiad	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
	kalafior gotowany na parze	150g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	podwieczorek	masło 82%
	parówka z indyka	50g
	pomidor	50g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	herbata	250ml
	szynka drobiowa	40g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli	80g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2086,42
Energia (kJ)	8759,99
Białko ogółem (g)	102,16
Tłuszcz (g)	68,81
W glowodany ogółem (g)	254,5
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,91
Sacharoza (g)	11,98
Błonnik pokarmowy (g)	35,41
Sól (g)	8,39