

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 1.09

Jadłospis na dzie : 2025-09-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	szynka delikatesowa	45g
	kasza jaglana na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	serek mietankowy	30g
	herbata	250g
	sałata	20g
obiad	napój owocowy	250g
	kotlet mielony z pieczarkami	100g
	zupa mieszcza ska z ry em	350g
	burak gotowany	150g
	ziemniaki z koprem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2052,28
Energia (kJ)	8541,86
Białko ogółem (g)	91,92
Tłuszcz (g)	76,55
W glowodany ogółem (g)	250,83
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,48
Sacharoza (g)	28,91
Błonnik pokarmowy (g)	25,81
Sól (g)	6,17