

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka delikatesowa	45g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	60g
	kasza jaglana na mleku	300g
	obiad	zupa mieszcza ska z ry em
napój owocowy		250g
pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze		80g
ziemniaki z koprem		220g
burak gotowany		150g
sos jarzynowy		50g
podwieczorek	jogurt naturalny	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2148,68
Energia (kJ)	8981,67
Białko ogółem (g)	107,71
Tłuszcz (g)	70,93
W glowodany ogółem (g)	276,32
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,18
Sacharoza (g)	20,95
Błonnik pokarmowy (g)	19,06
Sól (g)	6,89