

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jajko gotowane	60g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
II niadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	burak gotowany	150g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa mieszcza ska z ry em	350g
	sos jarzynowy	50g
podwieczorek	sałatka makaronowa z w dlin , kukurydz i rzodkiewk	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2307,7
Energia (kJ)	9653,98
Białko ogółem (g)	117,01
Tłuszcz (g)	73,22
W glowodany ogółem (g)	300,78
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,91
Sacharoza (g)	21,96
Błonnik pokarmowy (g)	20,86
Sól (g)	7,7