

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	kasza jaglana na mleku	300g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka delikatesowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	60g
obiad	burak gotowany	150g
	napój owocowy	250g
	zupa mieszcza ska z ry em br zowym	350g
	kotlet mielony z pieczarkami	100g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	jogurt naturalny	150g
	chleb chrupki	6g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g

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 półtusty,

Energia (kcal)	2116,47
Energia (kJ)	8827,52
Białko ogółem (g)	99,95
Tłuszcz (g)	78,68
W glowodany ogółem (g)	254,2
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,63
Sacharoza (g)	21,29
Błonnik pokarmowy (g)	26,16
Sól (g)	6,66