

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	jajko gotowane	60g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	szynka delikatesowa	45g
II niadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	burak gotowany	150g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa mieszcza ska z ry em	350g
podwieczorek	sałatka makaronowa z w dlin , ciecierzyc i rzodkiewk	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	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 grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2079,87
Energia (kJ)	8681,26
Białko ogółem (g)	108,86
Tłuszcz (g)	68,26
W glowodany ogółem (g)	259,28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,77
Sacharoza (g)	21,02
Błonnik pokarmowy (g)	28,27
Sól (g)	7,29