

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	szynka delikatesowa	45g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	60g
	kasza jaglana na mleku	300g
	herbata	250g
obiad	burak gotowany	150g
	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	woda z miet i cytryn	250g
	zupa mieszcza ska z ry em	350g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
podwieczorek	mus owocowy - warzywny	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao	250

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 ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2167,73
Energia (kJ)	9064,19
Białko ogółem (g)	105,45
Tłuszcz (g)	68,47
W glowodany ogółem (g)	288,57
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,65
Sacharoza (g)	41,93
Błonnik pokarmowy (g)	19,63
Sól (g)	6,49