

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	szynka delikatesowa	45g
	jajko gotowane	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
II niadanie	mus owocowy	200g
obiad	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa mieszcza ska z ry em	350g
	burak gotowany	150g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
	woda z mi t i cytryn	250g
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 z indyka	45g
	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)	2315,42
Energia (kJ)	9683,44
Białko ogółem (g)	113,67
Tłuszcz (g)	70,93
W glowodany ogółem (g)	316,8
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,29
Sacharoza (g)	25,59
Błonnik pokarmowy (g)	23,74
Sól (g)	7,3