

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-10

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	jajko gotowane	60g	
	herbata	250g	
	kasza jaglana na mleku	300g	
	sałata	20g	
	pieczywo mieszane	90g	
	szynka delikatesowa	45g	
	masło 82%	12,5g	
	pomidor	80g	
	obiad	kotlet mielony z pieczarkami sma ony	100g
		woda z mi t i cytryn	250g
ziemniaki z koprem		220g	
zupa mieszcza ska z ry em br zowym		350g	
burak gotowany		150g	
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pasta z makreli i sera	100g	
	szynka drobiowa	40g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	

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 ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2132,62
Energia (kJ)	8895,34
Białko ogółem (g)	95,93
Tłuszcz (g)	76,23
W glowodany ogółem (g)	267,7
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,09
Sacharoza (g)	42,26
Błonnik pokarmowy (g)	26,66
Sól (g)	6,51