

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	szynka delikatesowa	45g
	jajko gotowane	60g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	chleb chrupki	12g
	mus owocowy	200g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	burak gotowany	150g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	woda z miet i cytryn	250g
	zupa mieszcza ska z ry em	350g
	sos jarzynowy	50g
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 z indyka	45g
	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 ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2108,52
Energia (kJ)	8798,94
Białko ogółem (g)	106,46
Tłuszcz (g)	66,22
W glowodany ogółem (g)	278,68
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,18
Sacharoza (g)	20,17
Błonnik pokarmowy (g)	31,81
Sól (g)	6,97