

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.11

Jadłospis na dzie : 2025-11-11

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	twarożek ze szczypiorem	80g
	banan	180g
	sałata	20g
	manna na mleku	300g
	herbata	250g
	szynka parzona	45g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	obiad	napój owocowy
surówka z selera i jabłka		150g
sos koperkowy		50g
pulpet rybny		80g
ziemniaki z koprem		220g
zupa jaglana z warzywami		350g
kolacja	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g
	ser twarogowy	21g
	sałata	20g
	kiwi	70g
	kakao na mleku 2%	250g
pomidor	80g	

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2143,01
Energia (kJ)	9030,75
Białko ogółem (g)	103,48
Tłuszcz (g)	57,97
W glowodany ogółem (g)	322,13
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,86
Sacharoza (g)	33,04
Błonnik pokarmowy (g)	24,36
Sól (g)	5,02