

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-07

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kiełbasa drobiowa	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	zacierka na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa grochowa	350g
	stek z cebul	100g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	surówka z kapusty peki skiej	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z sera i pomidora	120g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszena, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2302,86
Energia (kJ)	9664,3
Białko ogółem (g)	109,4
Tłuszcz (g)	81,39
W glowodany ogółem (g)	282,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,68
Sacharoza (g)	21,54
Błonnik pokarmowy (g)	36,08
Sól (g)	5,97