

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.03

**Jadłospis na dzie : 2026-03-07**

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek wypasiony mietankowy	125g
	ser twarogowy plaster	20g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa drobiowa	45g
	pomidor	80g
	ry biały na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	Herbata	250g
	sałata	20g
	obiad	zupa wielowarzywna
pulpet wieprzowo-wołowy gotowany		80g
sos jarzynowy		50g
ziemniaki z koprem		220g
napój owocowy		250g
surówka z selera i jabłka		150g
sok owocow-warzywny		330g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	pasta z sera i pomidora z bazyli	100g
	pomidor	80g
	sałata	20g

**Alergeny**

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2231,34
Energia (kJ)	9364,21
Białko ogółem (g)	95,28
Tłuszcz (g)	83,38
W glowodany ogółem (g)	281,98
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,88
Sacharoza (g)	33,16
Błonnik pokarmowy (g)	27,17
Sól (g)	7,31