

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	banan	180g
	szynka delikatesowa	45g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	serek mietankowy	30g
	kasza jaglana na mleku	300g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	obiad	zupa mieszcza ska z ry em
pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze		80g
napój owocowy		250g
burak gotowany		150g
ziemniaki z koprem		220g
sos jarzynowy		50g
podwieczorek	mus owocowy ze zbo ami	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2295,09
Energia (kJ)	9589,9
Białko ogółem (g)	102,69
Tłuszcz (g)	69,29
W glowodany ogółem (g)	333,37
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,17
Sacharoza (g)	62,23
Błonnik pokarmowy (g)	21,16
Sól (g)	6,48