

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-07

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	kiełbasa drobiowa	40g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	herbata	250g
	ry biały na mleku	300g
	sałata	20g
II niadanie	chlebek chrupki	14g
	serek wypasiony mietankowy	125
	pomidor	80g
obiad	surówka z selera i jabłka	150g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa wielowarzywna	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	budy	160g
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 ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2345,28
Energia (kJ)	9848,29
Białko ogółem (g)	100,78
Tłuszcz (g)	86,38
W glowodany ogółem (g)	299,01
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,7
Sacharoza (g)	27,49
Błonnik pokarmowy (g)	26,18
Sól (g)	5,28