

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-07

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	kiełbasa drobiowa	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy plaster	20g
obiad	ry br zowy na mleku	300g
	stek z cebul smazony	100g
	napój owocowy	250g
	surówka z kapusty peki skiej	150g
	zupa grochowa	350g
podwieczorek	ziemniaki z koperkiem	220g
	sok owocowo-warzywny	330g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z sera i pomidora z bazyli	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 ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2381,24
Energia (kJ)	9995,01
Białko ogółem (g)	111,69
Tłuszcz (g)	82,44
W glowodany ogółem (g)	295,41
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,87
Sacharoza (g)	28,5
Błonnik pokarmowy (g)	41,08
Sól (g)	8,29