

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-11

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	twarożek ze szczypiorem	80g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka parzona	45g
	II niadanie	sok wielowarzywny
obiad	napój owocowy	250ml
	ziemniaki z koprem	220g
	sos koperkowy	50g
	surówka z selera i jabłka	150g
	zupa jaglana z warzywami	350g
	pulpet rybny	80g
	podwieczorek	masło 82%
	sałatka z kaszy p czak	100g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	masło82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	sałata	20g
	kiwi	70g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	schab gotowany	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos pomidorowy	50g
	pomidor	80g
	herbata	250 ml

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszena, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2213,65
Energia (kJ)	9310,14
Białko ogółem (g)	109,85
Tłuszcz (g)	61,71
W glowodany ogółem (g)	306,22
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,35
Sacharoza (g)	21,31
Błonnik pokarmowy (g)	40,56
Sól (g)	8,48