

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-10

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	szynka delikatesowa	45g	
	banan	180g	
	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	serek mietankowy	30g	
	sałata	20g	
	pieczywo razowe	90g	
	pomidor	80g	
	II niadanie	chleb chrupki	14g
		mus owocowy	200g
obiad	sos jarzynowy	50g	
	napój owocowy	250g	
	zupa mieszcza ska z ry em	350g	
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g	
	burak gotowany	150g	
	ziemniaki z koprem	220g	
podwieczorek	sałatka makaronowa z w dlin , ciecierzyc i rzodkiewk	120g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo razowe	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pasta z makreli i sera	100g	
	szynka z indyka	45g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	
	kakao na mleku 2%	250g	

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2211,77
Energia (kJ)	9223,41
Białko ogółem (g)	104,46
Tłuszcz (g)	67,48
W glowodany ogółem (g)	315,5
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,9
Sacharoza (g)	31,46
Błonnik pokarmowy (g)	33,34
Sól (g)	6,93