

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-11

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pieczywo pszenne	90g	
	twaro ek ze szczypiorem	80g	
	herbata	250g	
	manna na mleku	300g	
	sałata	20g	
	szynka parzona	45g	
	masło 82%	12,5g	
	pomidor	80g	
	obiad	ziemniaki z koprem	220g
		zupa jaglana z warzywami i ziemniakami	350g
pulpet rybny na parze		80g	
sos koperkowy		50g	
surówka z selera i jabłka		150g	
napój owocowy		250g	
podwieczorek	sok warzywny	330g	
	chlebek chrupki	12g	
kolacja	pieczywo pszenne	90g	
	masło 82%	12,5g	
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g	
	ser twarogowy plaster	21,5g	
	sałata	20g	
	kiwi	70g	
	kakao na mleku 2%	250g	
	pomidor	80g	

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2070,92
Energia (kJ)	8728,47
Białko ogółem (g)	104,47
Tłuszcz (g)	53,46
W glowodany ogółem (g)	299,14
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,34
Sacharoza (g)	24,04
Błonnik pokarmowy (g)	26,47
Sól (g)	7,35