

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-07

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	kiełbasa drobiowa	40g
	masło 82%	12,5g
	serek mietankowy	30g
	herbata	250g
	zacierka na mleku	300g
	sałata	20g
II niadanie	chlebek chrupki	12g
	jogurt naturalny	150g
obiad	marchew gotowana	150g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa wielowarzywna z ziemniakami	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
podwieczorek	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, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2148,16
Energia (kJ)	9042,39
Białko ogółem (g)	100,41
Tłuszcz (g)	62,97
W glowodany ogółem (g)	302,44
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,7
Sacharoza (g)	25,24
Błonnik pokarmowy (g)	26,21
Sól (g)	5,48