

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-11

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	manna na mleku	300g
	szynka parzona	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5
	pomidor	80g
II niadanie	sok wielowarzywny	330g
obiad	napój owocowy	250g
	pulpet rybny na parze	80g
	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa jaglana z warzywami	350g
	surówka z selera i jabłka	150g
podwieczorek	sałatka z kaszy j czmiennej	120g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo pszenne	130g
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g
	ser plaster twarogowy	21g
	sałata	20g
	kiwi	70g
	kakao na mleku 2%	250g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, perłowa, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2288,81
Energia (kJ)	9646,57
Białko ogółem (g)	115,42
Tłuszcz (g)	58,12
W glowodany ogółem (g)	330,98
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,72
Sacharoza (g)	25,32
Błonnik pokarmowy (g)	29,87
Sól (g)	8,19