

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-07

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	masło 82%	12,5g	
	ser twarogowy plaster	21,5g	
	serek homogenizowany	150g	
	sałata	20g	
	skyr naturalny	140g	
	zacierka na mleku	300g	
	pomidor	80g	
	pieczywo pszenne	90g	
	szynka z piersi kurczaka	45g	
	Herbata	250g	
	obiad	sos koperkowy	50g
		surówka z buraka i jabłka	150g
		pulpet rybny gotowany na parze	80g
ziemniaki z koprem		220g	
napój owocowy		250g	
zupa wielowarzywna		350g	
podwieczorek	mus warzywno-owocowy	100g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pol dwica drobiowa	40g	
	pasta z sera i pomidora	100g	
	pomidor	80g	
	sałata	20g	

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2150,3
Energia (kJ)	8727,28
Białko ogółem (g)	124,08
Tłuszcz (g)	58,35
W glowodany ogółem (g)	290,05
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,19
Sacharoza (g)	39,93
Błonnik pokarmowy (g)	21,26
Sól (g)	5,26