

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-07

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	skyr naturalny	140g	
	zacierka na mleku	300g	
	herbata	250g	
	ser twarogowy plaster	21,5g	
	masło 82%	12,5g	
	sałata	20g	
	szynka z piersi kurczaka	45g	
	pieczywo pszenne	90g	
	pomidor	80g	
	II niadanie	chlebek chrupki	12g
		serek homogenizowany	150g
	obiad	surówka z buraka i jabłka	150g
sos koperkowy		50g	
pulpet rybny gotowany na parze		80g	
napój owocowy		250g	
ziemniaki z koprem		220g	
zupa wielowarzywna z ziemniakami		350g	
podwieczorek	budy	160g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pol dwica drobiowa	40g	
	pasta z sera i pomidora	100g	
	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)	2235,96
Energia (kJ)	9088,42
Białko ogółem (g)	128,62
Tłuszcz (g)	62,1
W glowodany ogółem (g)	298,37
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,16
Sacharoza (g)	27,69
Błonnik pokarmowy (g)	22,1
Sól (g)	5,44