

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-11

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

Energia (kcal)	2243,18
Energia (kJ)	9453,49
Białko ogółem (g)	115,07
Tłuszcz (g)	58,48
W glowodany ogółem (g)	318,98
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,1
Sacharoza (g)	20,78
Błonnik pokarmowy (g)	29,83
Sól (g)	8,2