

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-11

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	koktajl wi niowo-bananowy	200g
	pieczywo pszenne	90g
	twarozek ze szczypiorem	80g
	herbata	250g
	manna na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka parzona	45g
	masło 82%	12,5g
	obiad	pulpet rybny
ziemniaki z koprem		220g
zupa jaglana z warzywami		350g
woda z mi t i cytryn		250g
surówka z selera i jabłka		150g
sos koperkowy		50g
podwieczorek	sok warzywno-owocowy	330ml
kolacja	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g
	ser twarogowy plaster	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, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2150
Energia (kJ)	9047,84
Białko ogółem (g)	109,45
Tłuszcz (g)	55,95
W glowodany ogółem (g)	311,96
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,66
Sacharoza (g)	23,59
Błonnik pokarmowy (g)	27,44
Sól (g)	7,47