

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-11

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

Alergeny

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

Energia (kcal)	2246,6
Energia (kJ)	9455,48
Białko ogółem (g)	115,4
Tłuszcz (g)	58,24
W glowodany ogółem (g)	320,49
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,01
Sacharoza (g)	20,87
Błonnik pokarmowy (g)	29,91
Sól (g)	8,2