

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-11

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka parzona	45g
	herbata	250g
	twarozek ze szczypiorem	80g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	sok wielowarzywny	330g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	sos koperkowy	50g
	zupa jaglana z warzywami i ziemniakami	350g
	pulpet rybny	80g
	surówka z selera i jabłka	150g
	woda z mi t i cytyn	250ml
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak	100g
	masło 82%	10g
	pomidor	30g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
	herbata	250 ml
	pomidor	80g
	sos pomidorowy	50g
	masło82%	12,5g
	schab gotowany	80g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	kiwi	70g
	pieczywo razowe	130g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2216,92
Energia (kJ)	9309,46
Białko ogółem (g)	110,72
Tłuszcz (g)	62,05
W glowodany ogółem (g)	306,62
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,19
Sacharoza (g)	20,49
Błonnik pokarmowy (g)	39,2
Sól (g)	8,22