

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-11

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka orzech	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	sos koperkowy	50g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	pulpet rybny na parze	80g
	surówka z selera i jabłka	150g
	zupa jaglana z warzywami i ziemniakami	350g
	ziemniaki z koprem	220g
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, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2324,99
Energia (kJ)	9800,55
Białko ogółem (g)	121,64
Tłuszcz (g)	61,42
W glowodany ogółem (g)	326,77
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,5
Sacharoza (g)	20,76
Błonnik pokarmowy (g)	29,39
Sól (g)	8,83