

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-01

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	skyr owocowy	140g	
	pieczywo pszenne	90g	
	szynka z piersi drobiowej	45g	
	zupa mleczna	300g	
	herbata	250g	
	sałata	20g	
	masło 82%	12,5g	
	mozzarella	50g	
	pomidor	80g	
	obiad	sałata z jogurtem	150g
		schab wieprzowy gotowany	80g
sos koperkowy		50g	
napój owocowy		250g	
kasza j czmienna gotowana na sypko		200g	
zupa pomidorowa z makaronem		350g	
podwieczorek	jogurt owocowy	100g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	sałatka brokułowa	150g	
	serek mietankowy	30g	
	szynka w dzona	45g	
	sałata	20g	
	jabłko	180g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2121,25
Energia (kJ)	8317,2
Białko ogółem (g)	120,9
Tłuszcz (g)	58,94
W glowodany ogółem (g)	272,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,79
Sacharoza (g)	23,38
Błonnik pokarmowy (g)	19,33
Sól (g)	5,02