

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-01

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	sałata	20g	
	herbata	250g	
	szynka z indyka	45g	
	mus owocowo-warzywny	200g	
	pomidor	80g	
	masło 82%	12,5g	
	mozzarella	50g	
	pieczywo pszenne	90g	
	ML-zupa na mleku	300g	
	obiad	zupa pomidorowa z makaronem	350g
		kasza j czmienna got. na sypko	200g
		woda z mi t i cytryn	250g
sos koperkowy		50g	
sałata z buraka i jabłka		150g	
schab wieprzowy gotowany		80g	
podwieczorek	jogurt owocowy	100g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	sałatka brokułowa	150g	
	serek mietankowy	30g	
	szynka w dzona parzona	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 ywcz 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2136,27
Energia (kJ)	8328,43
Białko ogółem (g)	105,19
Tłuszcz (g)	62,83
W glowodany ogółem (g)	291,84
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,35
Sacharoza (g)	26,69
Błonnik pokarmowy (g)	24,65
Sól (g)	4,72