

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	kasza jaglana na mleku	300g
	mandarynka	80
	szynka z piersi kurczaka	45g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
	obiad	zupa ry owa z warzywami
ziemniaki gotowane z koprem		220g
marchewka gotowana		150g
napój owocowy		250g
sos jarzynowy		50g
udko gotowane		160g
kefir		200g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny 1szt	100g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	szynka orzech	45g
	ser mozzarella	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2238,59
Energia (kJ)	8859,97
Białko ogółem (g)	127,07
Tłuszcz (g)	70,6
W glowodany ogółem (g)	282,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,87
Sacharoza (g)	38,9
Błonnik pokarmowy (g)	23,82
Sól (g)	6,41