

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	ry na mleku	300g
	sałata	20g
	kiełbasa krakowska	40g
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
	herbata	250g
	obiad	schab wieprzowy gotowany
brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami		150g
kasza j czmienna gotowana na sypko		200g
zupa koperkowa		350g
sos natkowy		50g
napój owocowy		250g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	szynka drobiowa	45g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	serek smietankowy	30g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2051,37
Energia (kJ)	8629,44
Białko ogółem (g)	98,37
Tłuszcz (g)	63,58
W glowodany ogółem (g)	273,34
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,16
Sacharoza (g)	19,15
Błonnik pokarmowy (g)	23,29
Sól (g)	5,43