

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	mandarynka	80g
	pieczywo pszenne	90g
	jajko gotowane	60g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	II niadanie	jogurt naturany
obiad	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	marchewka gotowana	150g
	zupa ry owa z warzywami i ziemniakiem	350g
	kefir	200g
	sos jarzynowy	50g
	udko drobiowe gotowane	200g
podwieczorek	budy	160g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	szynka orzech	45g
	mozzarella	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2454,9
Energia (kJ)	9760,33
Białko ogółem (g)	134,21
Tłuszcz (g)	85,8
W glowodany ogółem (g)	295,69
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,53
Sacharoza (g)	27,93
Błonnik pokarmowy (g)	23,33
Sól (g)	6,16