

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	mozzarella	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	herbata	250g
	sałata	20g
obiad	sos koperkowy	50g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	woda z mi t i cytryn	250g
	sałata z jogurtem	150g
	kasza j czmienna	200g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
podwieczorek	mus warzywno-owocowy	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	serek mietankowy	30g
	szynka w dzona	45g
	salata	20g
	jabłko	180g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2057,12
Energia (kJ)	8044,61
Białko ogółem (g)	104,03
Tłuszcz (g)	57,37
W glowodany ogółem (g)	276,54
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,84
Sacharoza (g)	34,63
Błonnik pokarmowy (g)	20,75
Sól (g)	4,98