

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-21

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	banan	180g
	szynka z indyka	45g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek z czrnuszk	80g
	obiad	schab wieprzowy gotowany
zupa pomidorowa z makaronem		350g
napój owocowy		250g
kasza j czmienna got. na sypko		200g
sos jarzynowy		50g
burak gotowany		150g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	serek mietankowy	30g
	ogonowka	45g
	sałatka brokułowa	150g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, perlowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2175,23
Energia (kJ)	9113,02
Białko ogółem (g)	111,34
Tłuszcz (g)	60,8
W glowodany ogółem (g)	303,25
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,42
Sacharoza (g)	32,65
Błonnik pokarmowy (g)	23,3
Sól (g)	5,26