

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kasza j czmienna na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	mozzarella	50g
II niadanie	skyr owocowy	140g
obiad	sałata z jogurem	150g
	woda z mi t i cytryn	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	kasza j czmienna	200g
	sos koperkowy	50g
podwieczorek	kisiel z truskawk	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	serek mietankowy	30g
	szynka w dzona	45g
	sałata	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 ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2108,26
Energia (kJ)	8262,78
Białko ogółem (g)	118,8
Tłuszcz (g)	58,03
W glowodany ogółem (g)	272,87
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,99
Sacharoza (g)	23,26
Błonnik pokarmowy (g)	21,36
Sól (g)	4,92