

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-14

| Posiłek      | Pozycja                            | Ilo   |
|--------------|------------------------------------|-------|
| I niadanie   | pieczywo pszenne                   | 90g   |
|              | sałata                             | 20g   |
|              | herbata                            | 250g  |
|              | pomidor                            | 80g   |
|              | kielbasa krakowska                 | 40g   |
|              | masło 82%                          | 12.5g |
|              | twaro ek ze szczypiorkiem          | 90g   |
|              | ry na mleku                        | 300g  |
| II niadanie  | banan                              | 180g  |
| obiad        | sos natkowy                        | 50g   |
|              | napój owocowy                      | 250g  |
|              | brokuł gotowany na parze z ziołami | 150g  |
|              | schab wieprzowy gotowany           | 80g   |
|              | kasza j czmienna gotowana na sypko | 200g  |
|              | zupa koperkowa z ziemniakami       | 350g  |
| podwieczorek | pieczywo pszenne                   | 40g   |
|              | parówka z kurczaka                 | 50g   |
|              | pomidor                            | 40g   |
| kolacja      | herbata                            | 250g  |
|              | pieczywo pszenne                   | 130g  |
|              | masło 82%                          | 12.5g |
|              | sałatka jarzynowa                  | 150g  |
|              | szynka z piersi kurczaka           | 45g   |
|              | sałata                             | 20g   |
|              | serek mietankowy                   | 30g   |

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2302,43 |
| Energia (kJ)                  | 9694,02 |
| Białko ogółem (g)             | 108,34  |
| Tłuszcz (g)                   | 73,35   |
| W glowodany ogółem (g)        | 316,25  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 29,56   |
| Sacharoza (g)                 | 24,06   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 26,1    |
| Sól (g)                       | 6,37    |