

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-27

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	masło 82%	12,5g	
	pomidor	80g	
	zupa mleczna	300g	
	pieczywo pszenne	90g	
	szynka orzech	45g	
	herbata	250g	
	sałata	20g	
	jajko gotowane	60g	
	II niadanie	kiwi	70g
obiad	sos natkowy	50g	
	kefir	200g	
	udziec drobiowy gotowany	140g	
	surówka z selera i marchwi	150g	
	woda z mi t i cytryn	250g	
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g	
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g	
	podwieczorek	pomidor z jogurtem naturalnym i szczypiorem	170g
	kolacja	herbata	250g
pieczywo pszenne		130g	
masło 82%		12,5g	
potrawka drobiowa z warzywami		120g	
dynia z cukini na parze z ziołami i oliw		100g	
serek mietankowy		30g	
sałata		20g	

Alergeny

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

Energia (kcal)	2354,64
Energia (kJ)	9880,78
Białko ogółem (g)	121,79
Tłuszcz (g)	85,94
W glowodany ogółem (g)	274,23
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,37
Sacharoza (g)	13,61
Błonnik pokarmowy (g)	25,91
Sól (g)	5,17