

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	herbata	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa krakowska	40g
II niadanie	banan	180g
obiad	napój owocowy	250g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami	150g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	sos natkowy	50g
	schab gotowany	80g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	parówki z indyka	100g
	ogorek kwaszony	50g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2182,73
Energia (kJ)	9156,85
Białko ogółem (g)	102,07
Tłuszcz (g)	81,36
W glowodany ogółem (g)	269,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,65
Sacharoza (g)	19,26
Błonnik pokarmowy (g)	34,62
Sól (g)	7,55