

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	tomidor	80g
	ry na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	jogurt naturalny	150g
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
	kiełbasa krakowska	40g
	herbata	250g
	sałata	20g
obiad	schab wieprzowy gotowany	80g
	sos natkowy	50g
	brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami	150g
	zupa koperkowa	350g
	napój owocowy	250g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	szynka drobiowa	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	serek smietankowy	30g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2112,8
Energia (kJ)	8887,74
Białko ogółem (g)	104,02
Tłuszcz (g)	66,45
W glowodany ogółem (g)	276,62
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,82
Sacharoza (g)	15,96
Błonnik pokarmowy (g)	23,2
Sól (g)	5,53