

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	kielbasa krakowska	40g
	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12.5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
	ry na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	herbata	250g
	II niadanie	koktajl truskawkowy na kefirze
obiad	zupa koperkowa	350g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	brokuł gotowany na parze z ziołami	150g
podwieczorek	pieczywo pszenne	40g
	pasta jajeczno twarogowa	90g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12.5g
	sałatka jarzynowa	150g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	serek smietankowy	30g

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 ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2329,96
Energia (kJ)	9808,97
Białko ogółem (g)	121,19
Tłuszcz (g)	74,67
W glowodany ogółem (g)	294,75
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,51
Sacharoza (g)	10,29
Błonnik pokarmowy (g)	25,46
Sól (g)	6,21