

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kiełbasa krakowska	40g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	herbata	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	II niadanie	koktajl truskawkowy na kefirze
obiad	napój owocowy	250g
	zupa koperkowa	350g
	brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami	150g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	schab gotowany	80g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	pasta jajeczno-twarogowa z rzodkiewk	100g
kolacja	serek mietankowy	30g
	sałatka jarzynowa	150g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka drobiowa	40g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2114,01
Energia (kJ)	8878,15
Białko ogółem (g)	112,36
Tłuszcz (g)	72,28
W glowodany ogółem (g)	250,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,51
Sacharoza (g)	10,01
Błonnik pokarmowy (g)	34,15
Sól (g)	5,97