

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	d em truskawkowy	25g
	serek kanapkowy	17g
	jogurt skyr	140g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
obiad	kurczak w sosie słodko kwa nym	80g
	sałata z jogurtem	120g
	krupnik	350g
	napój owocowy	250g
	ry biały	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2139,62
Energia (kJ)	9019,97
Białko ogółem (g)	120,76
Tłuszcz (g)	52,91
W glowodany ogółem (g)	291,22
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,27
Sacharoza (g)	33,5
Błonnik pokarmowy (g)	24
Sól (g)	4,97