

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	ser twarogowy	20g
	masło 82%	12,5
	płatki owsiane na mleku	300g
	skyr naturalny	140g
	koktajl wisniowy	200g
	sałata	20g
	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
obiad	marchewka gotowana	150g
	zupa mieszcza ska z ry em	350g
	ziemniaki z koprem	250
	sos jarzynowy	50g
	schab gotowany	80g
	napoj owocowy	250g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	1962,42
Energia (kJ)	8229,59
Białko ogółem (g)	110,96
Tłuszcz (g)	48,33
W glowodany ogółem (g)	278,07
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,86
Sacharoza (g)	25,33
Błonnik pokarmowy (g)	23,64
Sól (g)	5,26