

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	d em truskawkowy	25g
	jogurt skyr	140g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	II niadanie	koktajl truskawkowy
obiad	ry biały	200g
	kurczak w sosie słodko kwa nym	80g
	sałata z jogurtem	120g
	krupnik	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	kisiel z jabłkiem	150g
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 ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2272,98
Energia (kJ)	9585,35
Białko ogółem (g)	126,13
Tłuszcz (g)	54,28
W glowodany ogółem (g)	317,33
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,75
Sacharoza (g)	41,93
Błonnik pokarmowy (g)	25,54
Sól (g)	5,17