

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pomidor	80g
	skyr	140g
	II niadanie	koktajl wi niowy
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa mieszcza ska z ry em	350g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	marchew gotowana	150g
podwieczorek	mus owocowy	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	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 ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2042,25
Energia (kJ)	8566,01
Białko ogółem (g)	112,37
Tłuszcz (g)	49,13
W glowodany ogółem (g)	299,58
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,01
Sacharoza (g)	30,43
Błonnik pokarmowy (g)	26,25
Sól (g)	5,27