

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jogurt skyr	140g
	herbata	250g
	sałata	20g
	papryka	80g
	szynka drobiowa	45g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	d em truskawkowy	25g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	napój owocowy
surówka z kapusty białej i pora		150g
ry br zowy		200g
filet drobiowy duszony z sosem słodko-kwa nym		80g
krupnik		350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2183,99
Energia (kJ)	9193,55
Białko ogółem (g)	119,08
Tłuszcz (g)	59,01
W glowodany ogółem (g)	285,78
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,97
Sacharoza (g)	35,15
Błonnik pokarmowy (g)	36,37
Sól (g)	4,99