

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	skyr	140g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka z indyka	45g
	obiad	zupa mieszcza ska z ry em
marchew gotowana		150g
kefir		200
ziemniaki z koprem		220g
napój owocowy		250g
bitka schabowa w sosie		120g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twaro ek z rzodkiewk	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	1926,05
Energia (kJ)	8065,83
Białko ogółem (g)	109,59
Tłuszcz (g)	51,65
W glowodany ogółem (g)	256,47
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,22
Sacharoza (g)	22,43
Błonnik pokarmowy (g)	27,63
Sól (g)	5,17