

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	serek kanapkowy	17g
	herbata	250g
	jogurt skyr	140g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	ry br zowy	200g
	sałata z jogurtem	150g
	napój owocowy	250g
	kurczak w sosie słodko kwa nym	80g
	krupnik	350g
podwieczorek	sałatka makaronowa z jajkiem i kukurydz	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2087,42
Energia (kJ)	8593,99
Białko ogółem (g)	129,05
Tłuszcz (g)	56,58
W glowodany ogółem (g)	258,65
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,18
Sacharoza (g)	22,29
Błonnik pokarmowy (g)	34,94
Sól (g)	5,42