

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 : 2026-02-25

Posiłek	Pozycja	Ilo		
I niadanie	masło 82%	12,5g		
	szynka orzech	45g		
	herbata	250g		
	sałata	20g		
	ser biały	75g		
	skyr	140		
	pieczywo razowe	90g		
	pomidor	80g		
	II niadanie	sok wielowarzywny	330g	
		obiad	burak gotowany	150g
sos natkowy			50g	
napój owocowy			250g	
ziemniaki z koperkiem			220g	
udko drobiowe gotowane			200g	
zupa jarzynowa z zacierk			350g	
podwieczorek			pasta jajeczna ze szczypiorkiem	70g
			masło 82%	12,5
			chleb razowy	40g
kolacja	pieczywo razowe		130g	
	szynka konserwowa	45g		
	masło 82%	12,5g		
	herbata	250g		
	serek mietankowy	30g		
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g		

Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2188,1
Energia (kJ)	9171,88
Białko ogółem (g)	122,88
Tłuszcz (g)	87,53
W glowodany ogółem (g)	227,88
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,75
Sacharoza (g)	24,49
Błonnik pokarmowy (g)	30,65
Sól (g)	8,74