

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 : 2026-02-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	chleb razowy	90g
	szynka z indyka	45g
	masło 82%	12,5g
	skyr	140g
	pomidor	80g
	ser twarogowy	20g
	herbata	250g
II niadanie	koktajl wi niowy	200g
obiad	schab gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	250g
	sos jarzynowy	50g
	zupa mieszcza ska z ry em	350g
	marchew gotowana	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	pomidor z jogurtem i szczypiorkiem	200g
	masło 82%	12,5
	chleb razowy	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	1907,06
Energia (kJ)	7975,5
Białko ogółem (g)	109,5
Tłuszcz (g)	54,72
W glowodany ogółem (g)	246,28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,25
Sacharoza (g)	15,64
Błonnik pokarmowy (g)	33,25
Sól (g)	5,57