

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	pomidor	80g
	skyr	140g
	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	serek mietankowy "wypasiony"	125g
	pieczywo pszenne	90g
II niadanie	koktajl wi niowy	200g
obiad	schab wieprzowy gotowany	80g
	zupa mieszcza ska z ry em	350g
	sałatka z buraka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	sos jarzynowy	50g
podwieczorek	pomidor z jogurtem	170g
	pieczywo	20g
	masło	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa wieprzowa	40g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jabłko	180g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2411,08
Energia (kJ)	10074,57
Białko ogółem (g)	112,74
Tłuszcz (g)	83,31
W glowodany ogółem (g)	314,68
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,38
Sacharoza (g)	33,93
Błonnik pokarmowy (g)	30,71
Sól (g)	5,78