

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	chleb razowy	90g
	szynka z indyka	45g
	masło 82%	12,5g
	skyr	140g
	pomidor	80g
	serek wypasiony mietankowy	125g
	herbata	250g
II niadanie	koktajl wi niowy	200g
obiad	napój owocowy	250g
	sałatka z buraka	150g
	zupa mieszcza ska z ry em br zowym	350g
	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	250g
	schab gotowany	80g
podwieczorek	pomidor z jogurtem i szczypiorkiem	200g
	masło 82%	12,5
	chleb razowy	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło82%	12,5
	kiełbasa szynkowa wieprzowa	40g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jabłko	180g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2135,46
Energia (kJ)	8894,62
Białko ogółem (g)	104,2
Tłuszcz (g)	80,06
W glowodany ogółem (g)	257,06
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,98
Sacharoza (g)	20,54
Błonnik pokarmowy (g)	33,07
Sól (g)	5,46