

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	serek wypasiony mietankowy	125g
	masło 82%	12,5
	płatki owsiane na mleku	300g
	skyr naturalny	140g
	koktajl wisniowy	200g
obiad	burak gotowany	150g
	zupa mieszcza ska z ry em	350g
	ziemniaki z koprem	250
	sos jarzynowy	50g
	schab gotowany	80g
	napoj owocowy	250g
podwieczorek	paluszek serowy	21g
	sałata	10g
	chleb chrupki	6g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	kielbasa szynkowa	40g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2204,79
Energia (kJ)	9215,76
Białko ogółem (g)	118,59
Tłuszcz (g)	74,64
W glowodany ogółem (g)	273,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,19
Sacharoza (g)	23,07
Błonnik pokarmowy (g)	21,6
Sól (g)	4,84