

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-26

| Posiłek      | Pozycja                    | Ilo              |
|--------------|----------------------------|------------------|
| I niadanie   | pieczywo pszenne           | 90g              |
|              | płatki owsiane na mleku    | 300g             |
|              | pomidor                    | 80g              |
|              | herbata                    | 250g             |
|              | szynka z indyka            | 45g              |
|              | sałata                     | 20g              |
|              | masło 82%                  | 12,5g            |
|              | serek wypasiony mietankowy | 125g             |
|              | II niadanie                | koktajl wisniowy |
| obiad        | schab wieprzowy gotowany   | 80g              |
|              | zupa mieszcza ska z ry em  | 350g             |
|              | burak gotowany             | 150g             |
|              | sos jarzynowy              | 50g              |
|              | napój owocowy              | 250g             |
|              | ziemniaki z koprem         | 220g             |
| podwieczorek | skyr owocowy               | 140g             |
| kolacja      | herbata                    | 250g             |
|              | pieczywo pszenne           | 130g             |
|              | masło 82%                  | 12,5g            |
|              | szynka konserwowa          | 45g              |
|              | twaro ek ze szczypiorkiem  | 80g              |
|              | sałata                     | 20g              |
|              | pomidor                    | 80g              |

Alergeny

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

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2173,9  |
| Energia (kJ)                  | 9083,41 |
| Białko ogółem (g)             | 116,17  |
| Tłuszcz (g)                   | 74,87   |
| W glowodany ogółem (g)        | 265,47  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 24,2    |
| Sacharoza (g)                 | 20,71   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 20,9    |
| Sól (g)                       | 4,87    |