

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 3.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-26

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

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)	2127,13
Energia (kJ)	8868,75
Białko ogółem (g)	114,68
Tłuszcz (g)	79,84
W glowodany ogółem (g)	241,9
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,93
Sacharoza (g)	17,9
Błonnik pokarmowy (g)	30,78
Sól (g)	5,41