

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	mandarynka	80g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	zacierka na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka baks	45g
	obiad	ry gotowany na sypko
filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem i kukurydz		150g
sałata z jogurtem		100g
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
napój owocowy		250g
podwieczorek	paluszek serowy	21g
	pieczywo chrupkie	6g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	parówki z indyka	50g
	ser mozzarella	50g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mlekc spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2086,43
Energia (kJ)	8184,45
Białko ogółem (g)	109,64
Tłuszcz (g)	64,64
W glowodany ogółem (g)	265,8
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,83
Sacharoza (g)	26,75
Błonnik pokarmowy (g)	18,84
Sól (g)	4,86