

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	zacierka na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka baks	45g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	surówka z selera i jabłka
napój owocowy		250g
filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem i kukurydz		150g
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
ry gotowany na sypko		200g
podwieczorek	skyr owocowy	140g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	parówki z indyka	100g
	ser mozzarella	50g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2213,18
Energia (kJ)	8711,04
Białko ogółem (g)	121,82
Tłuszcz (g)	72,27
W glowodany ogółem (g)	267,71
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,74
Sacharoza (g)	20,44
Błonnik pokarmowy (g)	21,79
Sól (g)	5,47