

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka baks	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser biały	75g
	mandarynka	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
II niadanie	koktajl wi niowy	200g
obiad	sałata z jogurtem	100g
	napój owocowy	250g
	zupa kalafiorowa	350g
	ry br zowy gotowany na sypko	200g
	filet z kurczaka duszony w sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem	150g
podwieczorek	pasta z jajka i sera ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser mozzarella	50g
	parówki z indyka	50g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2170,77
Energia (kJ)	8515
Białko ogółem (g)	114,57
Tłuszcz (g)	74,53
W łowodany ogółem (g)	257
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,88
Sacharoza (g)	26,94
Błonnik pokarmowy (g)	32,74
Sól (g)	5,3