

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	zupa mleczna	300g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	ser biały	75g
	mandarynka	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka baks	45g
	herbata	250g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z ananasem, marchewk i kukurydz	150g
	ry br zowy gotowany na sypko	200g
	surówka z kapusty białej i pora	150g
podwieczorek	paluszek serowy	21g
	chleb chrupki	6g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	parówki z indyka	50g
	ser mozzarella	50g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2150,28
Energia (kJ)	8437,8
Białko ogółem (g)	107,6
Tłuszcz (g)	70,49
W glowodany ogółem (g)	266,65
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,42
Sacharoza (g)	28,77
Błonnik pokarmowy (g)	31,54
Sól (g)	4,82