

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser biały	75g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	szynka baks	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	II niadanie	skyr naturalny
obiad	napój owocowy	250g
	zupa kalafiorowa	350g
	surówka z selera i jabłka	150g
	ry br zowy gotowany na sypko	200g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem i kukurydz	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	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2209,26
Energia (kJ)	8668,6
Białko ogółem (g)	128,18
Tłuszcz (g)	80,93
W glowodany ogółem (g)	234,55
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,14
Sacharoza (g)	16,64
Błonnik pokarmowy (g)	35,33
Sól (g)	5,82