

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	kiwi	80g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	zacierka na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka baks	45g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	napój owocowy
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
sałata z jogurtem		120g
filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem i kukurydz		150g
ry gotowany na sypko		200g
podwieczorek	skyr owocowy bez cukru	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, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mlekc spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2262,23
Energia (kJ)	8918,27
Białko ogółem (g)	125,59
Tłuszcz (g)	73,98
W glowodany ogółem (g)	272,5
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,77
Sacharoza (g)	19,53
Błonnik pokarmowy (g)	18,93
Sól (g)	5,42