

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	herbata	250g
	zacierka na mleku	300g
	szynka baks	45g
	pomidor	80g
	ser biały	75g
II niadanie	skyr owocowy	140g
obiad	napój owocowy	250g
	ry gotowany na sypko	200g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem i kukurydz	150g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	surówka z selera i jabłka	150g
podwieczorek	pieczywo pszenne	40g
	pasta z jajka i sera	80g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	parówki z indyka	100g
	ser mozzarella	50g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2340,35
Energia (kJ)	9237,31
Białko ogółem (g)	134,15
Tłuszcz (g)	82,95
W glowodany ogółem (g)	262,94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,46
Sacharoza (g)	20,77
Błonnik pokarmowy (g)	22,14
Sól (g)	5,65