

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kiwi	80g
	ser biały	75g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	herbata	250g
	zacierka na mleku	300g
	szynka baks	45g
	pomidor	80g
II niadanie	koktajl wi niowy	200g
obiad	napój owocowy	250g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem i kukurydz	150g
	ry gotowany na sypko	200g
	sałata z jogurtem	100g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
podwieczorek	skyr naturalny	140g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	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)	2356,35
Energia (kJ)	9315,37
Białko ogółem (g)	132,17
Tłuszcz (g)	76,59
W glowodany ogółem (g)	286,75
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,07
Sacharoza (g)	18,98
Błonnik pokarmowy (g)	19,86
Sól (g)	5,56