

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	ser biały	75g
	kiwi	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka baks	45g
	herbata	250g
	zupa mleczna	300g
	pomidor	80g
obiad	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
	surówka z kapusty białej i pora	150g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z ananasem, marchewk i kukurydz	150g
	ry br zowy gotowany na sypko	200g
podwieczorek	skyr owocowy bez cukru	140g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	parówki z indyka	100g
	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)	2291,36
Energia (kJ)	9025,48
Białko ogółem (g)	121,59
Tłuszcz (g)	79,46
W glowodany ogółem (g)	267,46
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,2
Sacharoza (g)	21,52
Błonnik pokarmowy (g)	31,36
Sól (g)	5,37