

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser biały	75g
	kiwi	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	szynka baks	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
II niadanie	koktajl wi niowy	200g
obiad	filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem i kukurydz	150g
	zupa kalafiorowa	350g
	ry br zowy gotowany na sypko	200g
	sałata z jogurtem	100g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	skyr naturalny	140g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser mozzarella	50g
	parówki z indyka	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2116,89
Energia (kJ)	8291,99
Białko ogółem (g)	120,55
Tłuszcz (g)	70,91
W glowodany ogółem (g)	246,32
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,97
Sacharoza (g)	23,87
Błonnik pokarmowy (g)	30,81
Sól (g)	5,3