

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	zacierka na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka baks	45g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	arbuz	250g
	obiad	marchew gotowana
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
podwieczorek		paluszek serowy
	pieczywo chrupkie	6g
	sałata	10g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	parówki z indyka	50g
	serek mietankowy	30g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2043,57
Energia (kJ)	8577,3
Białko ogółem (g)	99,81
Tłuszcz (g)	57,22
W glowodany ogółem (g)	285,08
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,41
Sacharoza (g)	23,01
Błonnik pokarmowy (g)	23,67
Sól (g)	5,21