

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	arbuz	250g
	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	filet z kurczaka duszony w sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem i kukurydza	150g
	marchew gotowana	100g
	ry gotowany na sypko	200g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
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	50g
	serek smietankowy	30g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2373,43
Energia (kJ)	9961,98
Białko ogółem (g)	116,02
Tłuszcz (g)	70,36
W łowodany ogółem (g)	327,97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,16
Sacharoza (g)	28,6
Błonnik pokarmowy (g)	25,28
Sól (g)	5,86