

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	zacierka na mleku	300g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	ser biały	75g
	arbuz	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka baks	45g
	herbata	250g
	obiad	surówka z kapusty białej i pora
napój owocowy		250g
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z ananasem, marchewk i kukurydz		150g
ry br zowy gotowany na sypko		200g
podwieczorek	paluszek serowy	21g
	sałata	10g
	chleb chrupki	6g
kolacja	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	parówki z indyka	50g
	serek mietankowy	30g
	pieczywo mieszane	130g

#### 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)	2060,65
Energia (kJ)	8631,04
Białko ogółem (g)	98,26
Tłuszcz (g)	65,29
W ęlowodany ogółem (g)	272,35
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3
Sacharoza (g)	23,83
Błonnik pokarmowy (g)	30,8
Sól (g)	4,97