

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 2.08

Jadłospis na dzie : 2025-08-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	serek mietankowy	30g
	szynka z indyka	45g
	pieczywo mieszane	90g
	zupa mleczna	300g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	obiad	ziemniaki z koprem
filet drobiowy sma ony		80g
kapu niak		350g
fasolka szparagowa z bułk i masłem		150g
napój owocowy		250g
kefir		200g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	ogórek kwaszony	80g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2228,46
Energia (kJ)	9353,3
Białko ogółem (g)	108,6
Tłuszcz (g)	81,8
W glowodany ogółem (g)	268,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,81
Sacharoza (g)	20,86
Błonnik pokarmowy (g)	26,56
Sól (g)	7,04