

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-16

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	szynka drobiowa	40g	
	masło 82%	12,5g	
	mozzarella	40g	
	herbata	250g	
	sałata	20g	
	pieczywo pszenne	90g	
	zacierka na mleku	300g	
	obiad	napój owocowy	250g
kefir		200g	
kalafior gotowany na parze z olejem i ziołami		150g	
ziemniaki z koprem		220g	
filet drobiowy gotowany		80g	
sos koperkowy		50g	
zupa burakowa z makaronem		350g	
kolacja		bukiet warzyw na parze z ziołami	80g
		kiełbasa zielonogórska	40g
	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	pasta z sera i pomidora	100g	
	sałata	20g	
	kakao na mleku 2%	250g	

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2262,2
Energia (kJ)	8961,64
Białko ogółem (g)	118,97
Tłuszcz (g)	65,36
W glowodany ogółem (g)	317,49
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,25
Sacharoza (g)	38,54
Błonnik pokarmowy (g)	21,57
Sól (g)	5,06