

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	szynka drobiowa	40g
	chleb pszenny	90g
	zacierka na mleku	300g
	pomidor	80g
	mozzarella	40g
	herbata	250g
II niadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	napój owocowy	250g
	filet drobiowy gotowany	80g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	kalafior gotowany na parze z olejem i ziołami	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	kefir	200g
	sos koperkowy	50g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny z jabłkiem, dyni i bananem	200g
kolacja	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	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, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2410,55
Energia (kJ)	9685,64
Białko ogółem (g)	134,29
Tłuszcz (g)	78,54
W glowodany ogółem (g)	302,84
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,11
Sacharoza (g)	27,94
Błonnik pokarmowy (g)	22,38
Sól (g)	5,23