

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-16

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	herbata	250g	
	zupa mleczna	300g	
	pieczywo mieszane	90g	
	sałata	20g	
	masło 82%	12,5g	
	pomidor	80g	
	mozzarella	50g	
	szynka z indyka	45g	
	obiad	sos koperkowy	50g
		kapu niak	350g
filet drobiowy gotowany		80g	
ziemniaki z koprem		220g	
napój owocowy		250g	
kefir		200g	
fasolka szparagowa z bułk i masłem		150g	
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 ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2176,6
Energia (kJ)	8577,15
Białko ogółem (g)	118,07
Tłuszcz (g)	73,66
W glowodany ogółem (g)	264,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,23
Sacharoza (g)	20,88
Błonnik pokarmowy (g)	26,57
Sól (g)	6,9