

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.02

Jadłospis na dzie : 2026-02-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	mozzarella	40g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	41,5g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pomidor	80g
II niadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	kalafior gotowany z olejem i ziołami	150g
	zupa buraczkowa z makaronem	350g
	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	filet drobiowy gotowany	80g
podwieczorek	mus warzywno-owocowy z dyni , jabłkiem i bananem	200g
	chlebek chrupki	14g
kolacja	masło 82%	12,5g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	80g
	pieczywo razowe	130g
	herbata	250g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Chleb graham, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2167,28
Energia (kJ)	8644,04
Białko ogółem (g)	124,62
Tłuszcz (g)	74,15
W glowodany ogółem (g)	257,22
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,27
Sacharoza (g)	18,08
Błonnik pokarmowy (g)	29,95
Sól (g)	5,02