

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	szynka drobiowa	40g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	40g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	obiad	napój owocowy
	kefir	200g
	surówka z marchwii selera i jabłka	150g
	ry biały gotowany na sypko	200g
	filet drobiowy gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	zupa burakowa z makaronem	350g
podwieczorek	sok warzywny	330ml
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, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2336,89
Energia (kJ)	9391,19
Białko ogółem (g)	120,53
Tłuszcz (g)	66,9
W glowodany ogółem (g)	309,47
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,14
Sacharoza (g)	44,75
Błonnik pokarmowy (g)	26,79
Sól (g)	7,89