

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	szynka z piersi kurczaka gotowana	45g
	chleb pszenny	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pomidor	80g
	mozzarella	40g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	mus warzywno owocowy z dyni , jabłkiem i bananem	200g
obiad	sos koperkowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	surówka z marchwii, selera i jabłka	150g
	ry biały gotowany na sypko	200g
	zupa burakowa z makaronem	350g
podwieczorek	pasta z jajkiem i szczypiorkiem	80g
	pomidorki	40g
	chlebek chrupki	14g
kolacja	kiełbasa zielonogórska	40g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
	pasta z sera i pomidora	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, 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)	2329,26
Energia (kJ)	9359,26
Białko ogółem (g)	125,11
Tłuszcz (g)	68,06
W glowodany ogółem (g)	305,36
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,66
Sacharoza (g)	24,89
Błonnik pokarmowy (g)	23,83
Sól (g)	5,7