

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	mozzarella	40g
	szynka z kurczaka gotowana	45g
	herbata	250g
obiad	surówka z selera marchwii i jabłka	150g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	filet drobiowy gotowany w sosie meksyka skim	80g
	kapu niak	350g
	ry br zowy got. na sypko	200g
podwieczorek	sok warzywny	330g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	ogórek kwaszony	80g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora z bazyli	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

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)	2233,08
Energia (kJ)	8940,14
Białko ogółem (g)	118,73
Tłuszcz (g)	66,8
W glowodany ogółem (g)	280,71
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,65
Sacharoza (g)	25,59
Błonnik pokarmowy (g)	37,11
Sól (g)	9,73