

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	mozzarella	40g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi kurczaka	46,5g
	herbata	250g
	II niadanie	mus warzywno owocowy z jabłkiem, bananem i dyni
obiad	zupa buraczkowa z makaronem razowym	350g
	sos koperkowy	50g
	ry br zowy gotowany na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	surówka z marchwii, jabłka i selera	150g
	filet drobiowy gotowany	80g
	kefir	200g
podwieczorek	pomidorki papryczkowe	40g
	pasta z jajkiem i szczypiorkiem	80g
	chlebek chrupki	12g
kolacja	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
masło 82%	12,5g	

Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2050,71
Energia (kJ)	8166,18
Białko ogółem (g)	114,39
Tłuszcz (g)	63,97
W glowodany ogółem (g)	249,97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,99
Sacharoza (g)	19,72
Błonnik pokarmowy (g)	34,15
Sól (g)	5,34