

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzb. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-16

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	mozzarella	40g	
	skyr	140g	
	chleb pszenny	90g	
	szynka drobiowa	40g	
	zacierka na mleku	300g	
	sałata	20g	
	II niadanie	mus warzywno owocowy z dynia, jabłkiem i bananem	200g
	obiad	sos koperkowy	50g
kasza j czmienna gotowana na sypko		200g	
kalafior gotowany na parze z olejem i ziołami		150g	
filet drobiowy gotowany		80g	
kefir		200g	
napój owocowy		250g	
zupa burakowa z makaronem		350g	
podwieczorek		parówka z indyka	50g
	chleb chrupki	6g	
kolacja	kiełbasa zielonogórska	40g	
	pasta z sera i pomidora z bazyli	100g	
	bukiet warzyw na parze z ziołami	80g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo pszenne	130g	
	herbata	250g	
	kakao	250g	

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2368,2
Energia (kJ)	9514,99
Białko ogółem (g)	134,91
Tłuszcz (g)	73,52
W glowodany ogółem (g)	292,26
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,51
Sacharoza (g)	18,18
Błonnik pokarmowy (g)	22,88
Sól (g)	5,84