

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka drobiowa	40g
	skyr owocowy bez cukru	140g
	mozzarella	40g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna (zacierka)	300g
	obiad	kalafior gotowany
napój owocowy		250g
kasza jeczmienna got. na sypko		200g
kapu niak		350g
kurczak po meksyka sku z warzywami		80g
kefir		200g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	ogórek kwaszony	80g
	kielbasa 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, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2167,82
Energia (kJ)	8667,67
Białko ogółem (g)	128,97
Tłuszcz (g)	61,61
W glowodany ogółem (g)	267,88
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,09
Sacharoza (g)	29,34
Błonnik pokarmowy (g)	30,11
Sól (g)	7,58