

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.04

Jadłospis na dzie : 2026-04-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka drobiowa	40g
	herbata	250g
	mozzarella	40g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	jogurt skyr	140g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	chlebek chrupki	12g
	mus warzywno owocowy z dyni , bananem i jabłkiem	200g
obiad	filet drobiowy gotowany	80g
	kasza j czmienna got. na sypko	200g
	sos koperkowy	50g
	kalafior gotowany z olejem i ziołami	150g
	zupa buraczkowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	podwieczorek	chleb graham
parówka z indyka		50g
ogórek zielony		60g
masło		10g
kolacja	masło 82%	12,5g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora z bazyli	100g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	80g
	pieczywo razowe	130g
	herbata	250g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Chleb graham, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2257,82
Energia (kJ)	9027,11
Białko ogółem (g)	128,86
Tłuszcz (g)	75,76
W glowodany ogółem (g)	271,54
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,45
Sacharoza (g)	13,82
Błonnik pokarmowy (g)	32,39
Sól (g)	5,95