

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	skyr	140g
	mozzarella	40g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	zacierka na mleku	300g
	obiad	napój owocowy
kalafior gotowany na parze z olejem i ziołami		150g
ry biały gotowany na sypko		200g
sos koperkowy		50g
zupa burakowa z makaronem		350g
filet drobiowy gotowany		80g
kefir		200g
podwieczorek		sok pomidorowy
kolacja	bukiet warzyw na parze z ziołami	80g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	pasta z sera i pomidora	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2213,88
Energia (kJ)	8875,13
Białko ogółem (g)	129,95
Tłuszcz (g)	62,26
W glowodany ogółem (g)	277,9
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,99
Sacharoza (g)	13,03
Błonnik pokarmowy (g)	21
Sól (g)	6,63