

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	mozzarella	40g
	skyr	140g
	chleb pszenny	90g
	szynka drobiowa	40g
	zacierka na mleku	300g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
II niadanie	mus warzywno-owocowy z jabłkiem, bananem i dyni	200g
obiad	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	ry biały gotowany na sypko	200g
	kalafior gotowany na parze z olejem i ziołami	150g
	sos koperkowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
podwieczorek	serek homogenizowany	150g
kolacja	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	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 ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2458,61
Energia (kJ)	9893,69
Białko ogółem (g)	146,79
Tłuszcz (g)	77,5
W glowodany ogółem (g)	295,13
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9
Sacharoza (g)	17,96
Błonnik pokarmowy (g)	20,38
Sól (g)	5,37