

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	jogurt naturalny	150g
	ser mozzarella	50g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	zacierka na mleku	300g
	obiad	sos koperkowy
surówka z selera marchwii i jabłka		150g
napój owocowy		250g
ry biały gotowany na sypko		200g
filet drobiowy gotowany		80g
zupa burakowa z makaronem		350g
kefir		200g
podwieczorek	sok pomidorowy	330g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	herbata	250g
	pasta z sera i pomidora z bazyli	100g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa zielonogórska	40g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, 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)	2269,93
Energia (kJ)	8997,84
Białko ogółem (g)	124,68
Tłuszcz (g)	67,1
W glowodany ogółem (g)	285,62
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,64
Sacharoza (g)	20,38
Błonnik pokarmowy (g)	22,48
Sól (g)	6,73