

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser mozzarella	50g
	jogurt naturalny	150g
	chleb pszenny	90g
	szynka z indyka	45g
	zacierka na mleku	300g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
II niadanie	mus warzywno-owocowy z truskawk , bananem i dyni	200g
obiad	kefir	200g
	ry biały gotowany na sypko	200g
	surówka z selera, marchwi i jabłka	150g
	filet drobiowy gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa burakowa z makaronem	350g
podwieczorek	sok pomidorowy	330g
kolacja	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora z bazyli	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, 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)	2361,71
Energia (kJ)	9385,44
Białko ogółem (g)	127,17
Tłuszcz (g)	68,3
W glowodany ogółem (g)	307,4
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,88
Sacharoza (g)	25,75
Błonnik pokarmowy (g)	25,99
Sól (g)	6,74