

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 2.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	ser mozzarella	40g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	II niadanie	mus warzywno-owcowy
obiad	surówka z marchwi selera i jabłka	150g
	kefir	200g
	zupa buraczkowa z makaronem razowym	350g
	napój owocowy	250g
	filet drobiowy gotowany	80g
	ry br zowy got. na sypko	200g
	sos koperkowy	50g
	podwieczorek	sałatka z brokuła i jajka ze słonecznikiem
	chleb razowy	20g
	masło 82%	10g
kolacja	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
	bukiet warzyw na parze z ziołami i oliw	80g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	pasta z sera i pomidora z bazyli	100g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	masło 82%	12,5g

Alergeny

Chleb graham, Jaja kurcze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2213,92
Energia (kJ)	8730,65
Białko ogółem (g)	121,06
Tłuszcz (g)	77,02
W glowodany ogółem (g)	252,53
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,51
Sacharoza (g)	16,15
Błonnik pokarmowy (g)	35,81
Sól (g)	5,56