

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.09

Jadłospis na dzie : 2025-09-06

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	masło 82%	12,5g	
	twaro ek z koperkiem	80g	
	pomidor	80g	
	pieczywo pszenne	90g	
	herbata	250g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	pol dwica drobiowa	45g	
	sałata	20g	
	obiad	gulasz drobiowy gotowany	120g
		zupa burakowa z makaronem	350g
napój owocowy		250g	
ziemniaki z koprem		220g	
marchewka gotowana		150g	
kolacja	sałatka jarzynowa	150g	
	sałata	20g	
	kiełbasa krakowska	40g	
	masło 82%	12,5g	
	kawa zbo owa z mlekiem	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	serek mietankowy	30g	

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2129,27
Energia (kJ)	8958,72
Białko ogółem (g)	100,35
Tłuszcz (g)	62,48
W glowodany ogółem (g)	297,97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,73
Sacharoza (g)	30,06
Błonnik pokarmowy (g)	28,62
Sól (g)	5,7