

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.11

Jadłospis na dzie : 2025-11-06

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g	
	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	90g	
	pomidor	80g	
	pol dwica drobiowa	45g	
	twaro ek z koperkiem	80g	
	masło 82%	12,5g	
	sałata	20g	
	jogurt skyr	140g	
	obiad	napój owocowy	250g
		marchewka gotowana	150g
gulasz drobiowy gotowany		120g	
ziemniaki z koprem		220g	
zupa burakowa z makaronem		350g	
kolacja	sałatka jarzynowa	150g	
	sałata	20g	
	kiełbasa krakowska	40g	
	masło 82%	12,5g	
	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)	2149,79
Energia (kJ)	9047,82
Białko ogółem (g)	110,53
Tłuszcz (g)	60,32
W glowodany ogółem (g)	297,72
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,45
Sacharoza (g)	29,85
Błonnik pokarmowy (g)	28,62
Sól (g)	5,57