

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twaro ek z koperkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	banan	180g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	pol dwica drobiowa	45g
	obiad	gulasz drobiowy gotowany
zupa burakowa z makaronem		350g
ziemniaki z koprem		220g
napój owocowy		250g
marchewka gotowana		150g
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)	2173,19
Energia (kJ)	9147,01
Białko ogółem (g)	97,69
Tłuszcz (g)	60,63
W glowodany ogółem (g)	327,99
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,57
Sacharoza (g)	41,18
Błonnik pokarmowy (g)	30,36
Sól (g)	5,58