

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	twaro ek z koperkiem	80g
	banan	180g
	pomidor	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	45g
II niadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
	gulasz drobiowy gotowany	100g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	200g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2346,63
Energia (kJ)	9878,4
Białko ogółem (g)	104,99
Tłuszcz (g)	64,04
W glowodany ogółem (g)	362,07
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,33
Sacharoza (g)	52,26
Błonnik pokarmowy (g)	32,96
Sól (g)	5,8