

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	banan	180g
	pol dwica drobiowa	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	twaro ek z rzodkiewk	80g
	obiad	ziemniaki z koprem
napój owocowy		250g
zupa burakowa z makaronem		350g
karczek duszony w sosie		80g
marchew gotowana		150g
kolacja	sałata	20g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	herbata	250g
	serek smietankowy	30g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2311,05
Energia (kJ)	9707,83
Białko ogółem (g)	90,49
Tłuszcz (g)	78,11
W glowodany ogółem (g)	325,67
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,38
Sacharoza (g)	50,2
Błonnik pokarmowy (g)	34,38
Sól (g)	6,48