

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.01

Jadłospis na dzie : 2026-01-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	banan	180g
	pieczywo razowe	90g
	pol dwica drobiowa	45g
	twaro ek z koperkiem	80g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	II niadanie	jogurt naturalny
obiad	zupa burakowa z makaronem	350g
	gulasz drobiowy gotowany	120g
	marchew gotowana	150g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	200g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2056,68
Energia (kJ)	8645,4
Białko ogółem (g)	95,71
Tłuszcz (g)	57,43
W glowodany ogółem (g)	310,24
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,16
Sacharoza (g)	38,42
Błonnik pokarmowy (g)	39,26
Sól (g)	5,64