

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-06

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	jabłko	180g	
	herbata	250g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	sałata	20g	
	masło 82%	12,5g	
	pieczywo pszenne	90g	
	twaro ek z koperkiem	80g	
	pol dwica drobiowa	45g	
	pomidor	80g	
	obiad	ziemniaki z koprem	220g
		napój owocowy	250g
		marchewka gotowana	150g
zupa burakowa z makaronem		350g	
gulasz drobiowy gotowany		120g	
podwieczorek	mus owocowy ze zbo ami		
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 ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2244,92
Energia (kJ)	9447,09
Białko ogółem (g)	99,13
Tłuszcz (g)	60,98
W glowodany ogółem (g)	334,15
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,51
Sacharoza (g)	54,89
Błonnik pokarmowy (g)	31,71
Sól (g)	5,67