

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	pol dwica drobiowa	45g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	180g
	twaro ek z koperkiem	80g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	II niadanie	mus warzywno-owocowy
obiad	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	gulasz drobiowy gotowany	100g
	napój owocowy	250g
	zupa burakowa z makaronem	350g
podwieczorek	jajko gotowane	50g
	ogórek zielony	50g
	pieczywo pszenne	20g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	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)	2331,55
Energia (kJ)	9807,92
Białko ogółem (g)	105,28
Tłuszcz (g)	65,59
W glowodany ogółem (g)	345,38
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,89
Sacharoza (g)	42,42
Błonnik pokarmowy (g)	34,24
Sól (g)	5,94