

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	twaro ek z rzodkiewk	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	jabłko	180g
	pol dwica drobiowa	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	obiad	ziemniaki z koprem
marchew gotowana		150g
karczek duszony w sosie		80g
zupa burakowa z makaronem razowym		350g
napój owocowy		250g
podwieczorek	mus owocowy ze zbo ami	100g
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)	2382,78
Energia (kJ)	10007,9
Białko ogółem (g)	91,92
Tłuszcz (g)	78,46
W glowodany ogółem (g)	331,83
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,32
Sacharoza (g)	63,91
Błonnik pokarmowy (g)	35,73
Sól (g)	6,57