

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-06

| Posiłek      | Pozycja                           | Ilo                  |
|--------------|-----------------------------------|----------------------|
| I niadanie   | jabłko                            | 180g                 |
|              | twaro ek z koperkiem              | 80g                  |
|              | pol dwica drobiowa                | 45g                  |
|              | pieczywo razowe                   | 90g                  |
|              | herbata                           | 250g                 |
|              | sałata                            | 20g                  |
|              | masło 82%                         | 12,5g                |
|              | pomidor                           | 80g                  |
|              | II niadanie                       | mus warzywno-owocowy |
| obiad        | napój owocowy                     | 250g                 |
|              | zupa burakowa z makaronem razowym | 350g                 |
|              | gulasz drobiowy gotowany          | 120g                 |
|              | marchew gotowana                  | 150g                 |
|              | ziemniaki z koprem                | 220g                 |
| podwieczorek | pieczywo graham                   | 40g                  |
|              | masło                             | 10g                  |
|              | jajko gotowane                    | 50g                  |
|              | ogórek zielony                    | 50g                  |
| kolacja      | pieczywo razowe                   | 130g                 |
|              | masło 82%                         | 12,5g                |
|              | kielbasa krakowska                | 40g                  |
|              | sałatka jarzynowa                 | 150g                 |
|              | sałata                            | 20g                  |
|              | serek mietankowy                  | 30g                  |

Alergeny

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

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2145,63 |
| Energia (kJ)                  | 9005,3  |
| Białko ogółem (g)             | 97,53   |
| Tłuszcz (g)                   | 66,77   |
| W glowodany ogółem (g)        | 299,55  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 28,7    |
| Sacharoza (g)                 | 28,6    |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 42,35   |
| Sól (g)                       | 5,97    |