

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka drobiowa	40g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	180g
	twaro ek z koperkiem	80g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	II niadanie	jogurt naturalny
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
	gulasz drobiowy gotowany z warzywami	100g
	woda z mi t i cytryn	250g
podwieczorek	serek wypasiony mietankowy	125g
	chlebek chrupki	6g
	pomidorki	40g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykly, Jaja kurze cale, Jogurt naturalny, 2% tluszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Maslo ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tluszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy poltlusty,

Energia (kcal)	2458,84
Energia (kJ)	10319,67
Bialko ogolem (g)	111,1
Tluszcz (g)	86,43
W glowodany ogolem (g)	319,52
Kwasy tluszczowe nasycone (g)	26,88
Sacharoza (g)	25
Blonnik pokarmowy (g)	31,78
Sol (g)	5,92