

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	twaro ek z rzodkiewk	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	jabłko	180g
	szynka drobiowa	40g
	obiad	marchew gotowana
woda z mi t i cytryn		250g
filet drobiowy pieczony w piecu z ziołami		80g
zupa burakowa z makaronem razowym		350g
ziemniaki z koprem		220g
podwieczorek	paluszek serowy 1szt	21g
	chleb chrupki	6g
	sałata	10g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	herbata	250g
	serek smietankowy	30g
	sałata	20g

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)	2089,85
Energia (kJ)	8778,16
Białko ogółem (g)	97,68
Tłuszcz (g)	63,02
W ęlowodany ogółem (g)	288,28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,66
Sacharoza (g)	23,38
Błonnik pokarmowy (g)	35,21
Sól (g)	6,65