

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.05

Jadłospis na dzie : 2026-05-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	jabłko	180g
	twaro ek z koperkiem	80g
	szynka drobiowa	40g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
II niadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	woda z mi t i cytryn	250g
	marchew gotowana	150g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	gulasz drobiowy gotowany z warzywami	120g
podwieczorek	pomidorki	40g
	serek mietankowy "wypasiony"	125g
	chlebek chrupki	12g
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, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2241,16
Energia (kJ)	9394,6
Białko ogółem (g)	102,04
Tłuszcz (g)	79,97
W glowodany ogółem (g)	285,03
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,71
Sacharoza (g)	24,5
Błonnik pokarmowy (g)	38,58
Sól (g)	5,8