

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.06

Jadłospis na dzie : 2026-06-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo pszenne	90g
	twaro ek z koperkiem	80g
	szynka drobiowa	40g
	pomidor	80g
	jabłko	180g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	obiad	kasza j czmienna gotowana na sypko
marchewka gotowana		150g
napój owocowy		250g
gulasz drobiowy gotowany		120g
zupa burakowa z makaronem		350g
podwieczorek	sok pomidorowy	330g
kolacja	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	kiełbasa krakowska	40g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	serek mietankowy	30g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2127,15
Energia (kJ)	8952,56
Białko ogółem (g)	97,77
Tłuszcz (g)	56,73
W glowodany ogółem (g)	303,74
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,22
Sacharoza (g)	27,49
Błonnik pokarmowy (g)	34,3
Sól (g)	7,06