

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.06

Jadłospis na dzie : 2026-06-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	jabłko	180g
	szynka drobiowa	40g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	twaro ek z rzodkiewk	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
obiad	filet drobiowy pieczony w ziołach	80g
	napój owocowy	250g
	sos koperkowy	50g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
	marchew gotowana	150g
podwieczorek	sok pomidorowy	330g
kolacja	sałata	20g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	herbata	250g
	serek smietankowy	30g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2159,66
Energia (kJ)	9075,56
Białko ogółem (g)	97,77
Tłuszcz (g)	65,09
W glowodany ogółem (g)	289,63
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,61
Sacharoza (g)	28,75
Błonnik pokarmowy (g)	39,82
Sól (g)	7,56