

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka drobiowa	40g
	skyr naturalny	140g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	twaro ek z koperkiem	80g
	herbata	250g
	jabłko	180g
	pomidor	80g
obiad	marchewka gotowana	150g
	gulasz drobiowy gotowany	120g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	kasza j czmienna gotowna na sypko	200g
	woda z mi t i cytryn	250g
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)	2208,2
Energia (kJ)	9294,98
Białko ogółem (g)	113,01
Tłuszcz (g)	56,77
W glowodany ogółem (g)	308,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,22
Sacharoza (g)	27,51
Błonnik pokarmowy (g)	34,44
Sól (g)	7,06