

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	sałata	20g
	twaro ek z koperkiem	80g
	jabłko	180g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	40g
	skyr naturalny	140g
II niadanie	mus warzywno-owocowy	200g
obiad	woda z miet i cytryn	250g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
	gulasz drobiowy gotowany	100g
podwieczorek	ogórek zielony	50g
	pieczywo pszenne	20g
	masło 82%	10g
	jajko gotowane	60g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	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)	2417,61
Energia (kJ)	10167,58
Białko ogółem (g)	120,34
Tłuszcz (g)	69,41
W glowodany ogółem (g)	332,75
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,7
Sacharoza (g)	32,56
Błonnik pokarmowy (g)	34,4
Sól (g)	6,03