

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	tomidor	80g
	szynka drobiowa	40g
	jabłko	180g
	skyr owocowy	140g
	twaro ek z rzodkiewk	80g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
obiad	marchew gotowana	150g
	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
	kasza p czak gotowana na sypko	200g
	filet drobiowy pieczony w ziołach	80g
	sos koperkowy	50g
	woda z mietai cytryn	250g
podwieczorek	sok pomidorowy	330g
kolacja	sałata	20g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	herbata	250g
	serek smietankowy	30g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2255,86
Energia (kJ)	9484,48
Białko ogółem (g)	112,83
Tłuszcz (g)	63,93
W glowodany ogółem (g)	301,67
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5
Sacharoza (g)	28,73
Błonnik pokarmowy (g)	39,48
Sól (g)	7,56