

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p w gl. 1.07

Jadłospis na dzie : 2026-07-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jabłko	180g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	skyr naturalny	140g
	twaro ek z koperkiem	80g
	pieczywo razowe	90g
	szynka drobiowa	40g
	herbata	250g
	sałata	20g
	II niadanie	mus warzywno-owocowy
obiad	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	marchew gotowana	150g
	gulasz drobiowy gotowany	120g
	woda z miet i cytryn	250g
	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
podwieczorek	masło	10g
	jajko gotowane	60g
	ogórek zielony	50g
	pieczywo graham	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2148,72
Energia (kJ)	9027,33
Białko ogółem (g)	112,6
Tłuszcz (g)	58,69
W glowodany ogółem (g)	292,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,37
Sacharoza (g)	23,2
Błonnik pokarmowy (g)	42,77
Sól (g)	6,07