

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. onkologiczna 1.11

Jadłospis na dzie : 2025-11-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek kanapkowy	20g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	banan	180g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	herbata	250g
II niadanie	chlebek chrupki	14g
	sok pomidorowy	330g
obiad	zupa grysikowa z warzywami	350g
	kalafior gotowany na parze	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	mus owocowy	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliw	100g
	sałata	20g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza manna, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2217
Energia (kJ)	9327,47
Białko ogółem (g)	112,14
Tłuszcz (g)	65,44
W glowodany ogółem (g)	310,47
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,81
Sacharoza (g)	36,98
Błonnik pokarmowy (g)	30,12
Sól (g)	7,32