

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta lekkostr. 1.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	banan	180g
	zupa mleczna	300g
	sałata	20g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	obiad	kefir
zupa selerowa z makaronem		350g
ryba na parze z warzywami		80g
napój owocowy		250g
marchewka gotowana		150g
ziemniaki z koprem		220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M k pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2099,14
Energia (kJ)	8843,46
Białko ogółem (g)	102,05
Tłuszcz (g)	59,09
W glowodany ogółem (g)	306,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,58
Sacharoza (g)	34,96
Błonnik pokarmowy (g)	26,94
Sól (g)	5,33