

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta lekkostr. 1.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	21,43g
	serek homogenizowany	150g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	zupa jarzynowa z ry em
ziemniaki z koperkiem		220g
mus owocowo-warzywny		200g
sos koperkowy		50g
napój owocowy		250g
surówka z buraka i jabłka		150g
filet drobiowy gotowany		80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	40g
	mozzarella	50g
	sałata	20g
	jabłko	180g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2120,45
Energia (kJ)	8344,45
Białko ogółem (g)	107,04
Tłuszcz (g)	68,81
W glowodany ogółem (g)	284,44
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,19
Sacharoza (g)	34,23
Błonnik pokarmowy (g)	23,7
Sól (g)	5,78