

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta lekkostr. 1.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo pszenne	90g
	obiad	zupa koperkowa
sos natkowy		50g
ziemniaki z koprem		220g
surówka z marchewki z jabłkiem		150g
napój owocowy		250g
udziec drobiowy gotowany		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	50g
	szynka drobiowa	45g
	sałatka z pomidora, sałaty i ogórka kwaszonego	100g
	jogurt naturalny	150g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mlekc spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2073,02
Energia (kJ)	8719,42
Białko ogółem (g)	108,65
Tłuszcz (g)	67,87
W glowodany ogółem (g)	268,16
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,92
Sacharoza (g)	22,17
Błonnik pokarmowy (g)	20,27
Sól (g)	6,41