

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta onkolog. 1.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
II niadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	udziec drobiowy gotowany	150g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	zupa koperkowa	350g
podwieczorek	kisiel z truskawk	200g
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)	2186,92
Energia (kJ)	9201,62
Białko ogółem (g)	111,88
Tłuszcz (g)	68,98
W glowodany ogółem (g)	288,67
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,14
Sacharoza (g)	28,92
Błonnik pokarmowy (g)	24,85
Sól (g)	7,84