

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta podstawowa 1.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	banan	180g
	zupa mleczna	300g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	masło 82%	12,5g
obiad	ryba sma ona	80g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z warzyw mieszanych	150g
	zupa pieczarkowa z makaronem	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2238,2
Energia (kJ)	9408,55
Białko ogółem (g)	105,19
Tłuszcz (g)	75,37
W glowodany ogółem (g)	297,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,7
Sacharoza (g)	32,07
Błonnik pokarmowy (g)	28,09
Sól (g)	4,9