

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta podstawowa 1.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	ser twarogowy	21g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	obiad	zupa jarzynowa z ry em
filet drobiowy sma ony		80g
surówka z buraka i jabłka		150g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		220g
kolacja	pieczywo mieszane	80g
	masło 82%	12,5g
	nale nik z jabłkiem	160g
	sałata	20g
	kiełbasa szynkowa	40g
	pomidor	80g
	herbata	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2115,76
Energia (kJ)	8885,71
Białko ogółem (g)	85,5
Tłuszcz (g)	72,53
W glowodany ogółem (g)	285,31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,21
Sacharoza (g)	33,34
Błonnik pokarmowy (g)	26,35
Sól (g)	5,27