

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta podstawowa 1.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-06

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	pol dwica drobiowa	45g	
	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	90g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	twaro ek z rzodkiewk	80g	
	masło 82%	12,5g	
	sałata	20g	
	obiad	zupa grochowa	350g
		ziemniaki z koprem	220g
marchew gotowana		150g	
napój owocowy		250g	
karczek duszony w sosie		80g	
kolacja	sałata	20g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	kiełbasa krakowska	40g	
	sałatka jarzynowa	150g	
	herbata	250g	
	serek smietankowy	30g	

Alergeny

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

Energia (kcal)	2460,24
Energia (kJ)	10322,76
Białko ogółem (g)	113,75
Tłuszcz (g)	87,29
W glowodany ogółem (g)	306,43
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,47
Sacharoza (g)	28,16
Błonnik pokarmowy (g)	44,07
Sól (g)	7,13