

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta podstawowa 1.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-07

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	zacierka na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	kiełbasa drobiowa	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	surówka z kapusty pekińskiej	150g
	zupa wielowarzywna	350g
	stek z cebul	100g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z sera i pomidora	120g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	1990,9
Energia (kJ)	8354,96
Białko ogółem (g)	85,9
Tłuszcz (g)	71,77
Węglowodany ogółem (g)	253,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,42
Sacharoza (g)	21,59
Błonnik pokarmowy (g)	28,52
Sól (g)	4,85