

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta podstawowa 1.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	szynka orzech	45g
	ser ólty salami	15g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	płatki j czmienne na mleku	300g
obiad	surówka z marchewki i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	udziec drobiowy pieczony	150g
	urek z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g
	jogurt naturalny	150g

#### Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2267,99
Energia (kJ)	9518,21
Białko ogółem (g)	109,14
Tłuszcz (g)	84,5
W glowodany ogółem (g)	274,8
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,46
Sacharoza (g)	23,26
Błonnik pokarmowy (g)	28,18
Sól (g)	7,13