

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta lekkostr. 3.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twaro ek z koperkiem	80g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
obiad	makaron z serem i masłem	220g
	zupa warzywna	350g
	napój owocowy	250g
	jabłko gotowane	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka jarzynowa	150g
	zupa owocowa z makaronem	300g
	pomara cza	100g
	ryba na parze	100g

Alergeny

Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2218,87
Energia (kJ)	9330,14
Białko ogółem (g)	89,14
Tłuszcz (g)	64,74
W glowodany ogółem (g)	320,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,87
Sacharoza (g)	40,9
Błonnik pokarmowy (g)	29,66
Sól (g)	3,33