

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta lekkostr. 3.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka orzech	45g
	jogurt skyr	140g
	sałata	20g
	ciasto	80g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	ser biały	60g
obiad	burak gotowany	150g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos natkowy	50g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2327,35
Energia (kJ)	9783,19
Białko ogółem (g)	130,33
Tłuszcz (g)	78,09
W glowodany ogółem (g)	281,03
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,05
Sacharoza (g)	33,78
Błonnik pokarmowy (g)	21,83
Sól (g)	6,64