

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta lekkostr. 3.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5
	sałata	20g
	szynka parzona	45g
	ser twarogowy	20g
	obiad	marchewka gotowana
	napoj owocowy	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	250
	schab gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
kolacja	pomara cza	100g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	szynka z piersi drobiowej	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2033,11
Energia (kJ)	8526,59
Białko ogółem (g)	108,27
Tłuszcz (g)	52,71
W glowodany ogółem (g)	287,14
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,3
Sacharoza (g)	24,75
Błonnik pokarmowy (g)	24,27
Sól (g)	6,01