

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta lekkostr. 3.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka parzona	45g
	zupa mleczna	300g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g
obiad	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	surówka z selera i marchwi	150g
	udziec drobiowy gotowany	140g
	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	100g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza j czmienna, perlowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2145,26
Energia (kJ)	9013,03
Białko ogółem (g)	105,97
Tłuszcz (g)	77,85
W glowodany ogółem (g)	254,58
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,41
Sacharoza (g)	20,47
Błonnik pokarmowy (g)	22,08
Sól (g)	5,75