

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta lekkostr. 3.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	szynka kanapkowa	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa kalafiorowa z ziemniakiem	350g
	filet drobiowy gotowany	80g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	kefir z truskawk	200g
	pomidor	80g
	sos koperkowy	50g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	60g
	sałata	10g
	jabłko	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2058,26
Energia (kJ)	8672,61
Białko ogółem (g)	99,67
Tłuszcz (g)	51,31
W glowodany ogółem (g)	310,15
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,23
Sacharoza (g)	28,96
Błonnik pokarmowy (g)	26,16
Sól (g)	5,62