

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta lekkostr. 3.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	płatki j czmienne na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	banan	180g
	szynka parzona	45g
	ser twarogowy	20g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	obiad	kasza peczak gotowana na sypko
pulpet wieprzowo-wołowy gotowany		80g
sos jarzynowy		50g
kalafior gotowany		150g
zupa brokułowa z zacierk		350g
napój owocowy		250g
kolacja	herbata	250g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym, oliw i słonecznikiem	100g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	ser biały	60g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2101,9
Energia (kJ)	8854,14
Białko ogółem (g)	96,1
Tłuszcz (g)	61,3
W glowodany ogółem (g)	297,8
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,44
Sacharoza (g)	39,08
Błonnik pokarmowy (g)	22,1
Sól (g)	6,06