

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta lekkostr. 4.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomara cza	200g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	koktajl z wi ni i bananem	200g
	herbata	250g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
obiad	filet drobiowy gotowany	80g
	kefir	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	surówka z marchwi i jabłka	150g
	zupa jarzynowa z ry em	350g
	sos natkowy	50g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	herbata	250g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2116,18
Energia (kJ)	8924,35
Białko ogółem (g)	117,59
Tłuszcz (g)	54,73
W glowodany ogółem (g)	300,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,04
Sacharoza (g)	30,63
Błonnik pokarmowy (g)	24,06
Sól (g)	5,16