

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta podstawowa 2.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo mieszane	90g
	papryka	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	ser óty plaster	20g
	kasza j czmienna na mleku	300g
	sałata	20g
	koktajl z truskawk na kefirze	200g
	szynka wieprzowa	45g
	obiad	zupa pomidorowa z makaronem
surówka z warzyw mieszanych		150g
mi so wieprzowe duszone z warzywami		120g
ziemniaki z koprem		220g
napój owocowy		250ml
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	1969,14
Energia (kJ)	8236,87
Białko ogółem (g)	87,03
Tłuszcz (g)	63,52
W glowodany ogółem (g)	262,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,24
Sacharoza (g)	21,08
Błonnik pokarmowy (g)	28,29
Sól (g)	5,89