

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta podstawowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
	szynka drobiowa	45g
	twarożek ze szczypiorem	80g
	pomidor	80g
	banan	180g
	sałata	10g
	manna na mleku	300g
	obiad	zupa mieszcza ska
kasza gryczana na sypko		200g
karczek w sosie pieczeniowym		80
kefir		200g
surówka z marchwi i selera		150g
napój owocowy		250g
kolacja		herbata
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	kiełbaska bawarska na ciepło	65g
	ser twarogowy	21g
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2205,05
Energia (kJ)	9198,39
Białko ogółem (g)	98,25
Tłuszcz (g)	62,25
W glowodany ogółem (g)	277,9
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,72
Sacharoza (g)	33,54
Błonnik pokarmowy (g)	29,32
Sól (g)	5,82