

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta podstawowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek z koperkiem	80g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa warzywna	350g
	led w mietanie z jabłkiem, ogórkiem i cebul	200g
	jabłko gotowane	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	ryba sma ona	80g
	kapusta z grochem	100g
	zupa owocowa z makaronem	300g
	pomara cza	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty, mietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2342,6
Energia (kJ)	9832,66
Białko ogółem (g)	92,32
Tłuszcz (g)	76,82
W glowodany ogółem (g)	326,64
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,14
Sacharoza (g)	28,47
Błonnik pokarmowy (g)	37,07
Sól (g)	11,85