

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta podstawowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	płatki j czmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pomidor	80g
	jogurt skyr	140g
	szynka wieprzowa	45g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	ciasto	80g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	burak gotowany	150g
	sos natkowy	50g
	udko drobiowe pieczone	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	rosół z makaronem	350g
kolacja	napój owocowy	250g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Płatki j czmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2270,7
Energia (kJ)	9556,47
Białko ogółem (g)	133,08
Tłuszcz (g)	65,24
W glowodany ogółem (g)	290,43
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,2
Sacharoza (g)	34,29
Błonnik pokarmowy (g)	25,56
Sól (g)	6,77