

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta podstawowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	ser twarogowy	20g
	szynka w dzona	45g
obiad	sałata	20g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	250g
	pomidorowa z makaronem	350g
	kefir	150g
	kotlet schabowy sma ony	80g
	napój owocowy	250g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	szynka z piersi drobiowej	45g
	twaro ek z rzodkiewk	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomara cza	100g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2116,87
Energia (kJ)	8861,44
Białko ogółem (g)	105,69
Tłuszcz (g)	65,01
W łowodany ogółem (g)	280,4
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,1
Sacharoza (g)	24,86
Błonnik pokarmowy (g)	27,64
Sól (g)	5,92