

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 1.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	herbata	250g
II niadanie	masło 82%	10g
	pieczywo graham	40g
	sałata z ogórkiem	70g
obiad	pasta z tuńczyka i sera	100g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kalafior gotowany na parze	150g
	napój owocowy	250g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	sos jarzynowy	50g
	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany	80g
podwieczorek	sałatka makaronowa z brokułem, kukurydzą i serem mozzarella	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	60g
	pasta mielno-warzywna	100g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym i oliwą	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezglutenowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tuńczyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2339,48
Energia (kJ)	9370,29
Białko ogółem (g)	143,88
Tłuszcz (g)	78,04
Węglowodany ogółem (g)	259,92
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,17
Sacharoza (g)	13,32
Błonnik pokarmowy (g)	34,43
Sól (g)	6,81