

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 1.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka baks	45g
	ser biały	60g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
II niadanie	koktajl wi niowy	200g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa kalafiorowa	350g
	sałata z jogurtem	100g
	ry br zowy gotowany na sypko	200g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem i kukurydz	150g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	pasta z jajka i sera ze szczypiorkiem	80g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	kielbaska bawarska na ciepło	70g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kiwi	70g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2213,55
Energia (kJ)	9264,48
Białko ogółem (g)	113,8
Tłuszcz (g)	59,17
W glowodany ogółem (g)	264,74
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,18
Sacharoza (g)	25,39
Błonnik pokarmowy (g)	32,32
Sól (g)	6,72