

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 1.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-10

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	sałata	20g	
	pieczywo razowe	90g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka delikatesowa	45g	
	serek mietankowy	30g	
	herbata	250g	
	II niadanie	mus owocowy	200g
obiad	kefir	200g	
	zupa mieszcza ska	350g	
	napój owocowy	250g	
	sos jarzynowy	50g	
	burak gotowany	150g	
	ziemniaki z koprem	220g	
	kefir	200g	
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g	
	podwieczorek	sałatka makaronowa z w dlin , kukurydz i rzodkiewk	120g
	kolacja	herbata	250g
pieczywo razowe		130g	
masło 82%		12,5g	
pasta z makreli i sera		100g	
kiełbasa rawska		40g	
sałata		20g	
pomidor		80g	
kakao na mleku 2%		250g	

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszena, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2179,19
Energia (kJ)	9082,74
Białko ogółem (g)	106,44
Tłuszcz (g)	71,6
W glowodany ogółem (g)	283,48
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,77
Sacharoza (g)	21,8
Błonnik pokarmowy (g)	33,87
Sól (g)	7,63