

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 2.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	szynka delikatesowa	45g
	sałata	20g
	jogurt skyr	140g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5
	II niadanie	mus owocowy
obiad	kalafior gotowany na parze z ziołami	150g
	sos jarzynowy	50g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	filet drobiowy gotowany na parze	80g
	zupa burakowa z makaronem	350g
podwieczorek	twaro ek z rzodkiewk	90g
	chleb razowy	40g
	masło	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa rawska	40g
	sałatka z tu czyka	120g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2165,37
Energia (kJ)	9109,34
Białko ogółem (g)	120,91
Tłuszcz (g)	61,43
W glowodany ogółem (g)	283,41
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,15
Sacharoza (g)	15,94
Błonnik pokarmowy (g)	34,69
Sól (g)	6,06