

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 2.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	40g
	pomidor	80g
	chleb razowy	90g
	serek mietankowy	30g
	II niadanie	mus owocowy
obiad	zupa wielowarzywna	350g
	ryba na parze z warzywami	120g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	marchew gotowana	150g
podwieczorek	ogórek	50g
	kiełbasa bawarska	70g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2161,06
Energia (kJ)	9073,45
Białko ogółem (g)	97,83
Tłuszcz (g)	63,89
W glowodany ogółem (g)	270,44
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	40,06
Sacharoza (g)	20,32
Błonnik pokarmowy (g)	35,85
Sól (g)	7,43