

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-25

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|--------------|------------------------------------|---------------------------------|
| I niadanie | masło 82% | 12,5g |
| | pieczywo razowe | 90g |
| | szynka orzech | 45g |
| | ser biały | 60g |
| | sałata | 20g |
| | pomidor | 80g |
| | herbata | 250g |
| | II niadanie | jogurt skyr |
| kiwi | | 70g |
| obiad | udko drobiowe gotowane | 200g |
| | ziemniaki z koperkiem | 220g |
| | zupa jarzynowa z zacierk | 350g |
| | burak gotowany | 150g |
| | sos natkowy | 50g |
| | napój owocowy | 250g |
| | podwieczorek | pasta jajeczna ze szczypiorkiem |
| masło 82% | | 12,5 |
| chleb razowy | | 40g |
| kolacja | pieczywo razowe | 130g |
| | szynka z piersi drobiowej | 45g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | herbata | 250g |
| | serek mietankowy | 30g |
| | sałata z pomidorem, oliw i ziołami | 100g |

Alergeny

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

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2113,77 |
| Energia (kJ) | 8858,91 |
| Białko ogółem (g) | 129,52 |
| Tłuszcz (g) | 82,08 |
| W glowodany ogółem (g) | 216,91 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 34,82 |
| Sacharoza (g) | 18,12 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 28,21 |
| Sól (g) | 6,44 |