

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka parzona	45g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	mandarynka	80g
obiad	surówka z selera i marchwi	150g
	sos natkowy	50g
	udziec drobiowy gotowany	140g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
	kasza j czmienna ugotowana na sypko	200g
podwieczorek	masło	10g
	pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masła 82%	12,5g
	ser twarogowy plaster	20g
	potrawka drobiowa z warzywami	100g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2158,3
Energia (kJ)	9046,68
Białko ogółem (g)	111,88
Tłuszcz (g)	86,12
W glowodany ogółem (g)	229,34
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,62
Sacharoza (g)	14,81
Błonnik pokarmowy (g)	32,9
Sól (g)	6,16