

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 4.12

Jadłospis na dzie : 2024-12-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	serek mietankowy	30g
	pasztet drobiowy	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	banan	180g
	II niadanie	jogurt naturalny
obiad	sos koperkowy	50g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	zupa jarzynowa z ry em	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	filet drobiowy gotowany	80g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	twaro ek	80g
	pasta z jajka z kukurydz	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2091,76
Energia (kJ)	8788,06
Białko ogółem (g)	88,19
Tłuszcz (g)	68,56
W glowodany ogółem (g)	296,3
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,71
Sacharoza (g)	26,48
Błonnik pokarmowy (g)	35,37
Sól (g)	5,82