

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 1.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z piersi kurczaka	45g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
II niadanie	masło 82%	10g
	pieczywo graham	40g
	sałata z ogórkiem	70g
	pasta z makreli i sera	100g
obiad	zupa warzywna z grysiem	350g
	kalafior gotowany na parze	150g
	napój owocowy	250g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	sałatka makaronowa z brokułem, kukurydzą i serem mozzarella	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	60g
	pasta miśno-warzywna	100g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliwą	100g
	pomarańcza	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurcze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Makaron bezglutenowy, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2535,78
Energia (kJ)	10173,17
Białko ogółem (g)	154,77
Tłuszcz (g)	103,97
Węglowodany ogółem (g)	246,94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,14
Sacharoza (g)	15,46
Błonnik pokarmowy (g)	35,03
Sól (g)	7,65