

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 2.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	ser biały plaster	20g
	kiwi	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka wieprzowa	45g
	sałata	20g
II niadanie	koktajl truskawkowy na kefirze	200g
obiad	sos jarzynowy	50g
	udziec drobiowy gotowany	130g
	ry gotowany na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	sałata z jogurtem	100g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
podwieczorek	kiełbaska bawarska	55g
	chleb razowy	40g
	ogórek kiszony	50g
	masło 82%	10g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2118,86
Energia (kJ)	8895,75
Białko ogółem (g)	102,95
Tłuszcz (g)	68,67
W glowodany ogółem (g)	229,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,85
Sacharoza (g)	11,42
Błonnik pokarmowy (g)	31,11
Sól (g)	8,81