

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 2.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-16

| Posiłek           | Pozycja  | Ilo                  |
|-------------------|--|----------------------|
| I niadanie        | sałata   | 20g                  |
|                   | pieczywo razowe                                  | 90g                  |
|                   | jogurt naturalny                                 | 150g                 |
|                   | masło 82%  | 12,5g                |
|                   | szynka drobiowa                                  | 41,5g                |
|                   | herbata  | 250g                 |
|                   | serek mietankowy                                 | 30g                  |
|                   | pomidor  | 80g                  |
|                   | II niadanie                                      | serek homogenizowany |
| sok wielowarzywny |  | 330g                 |
| obiad             | ziemniaki z koprem                               | 220g                 |
|                   | sos koperkowy                                    | 50g                  |
|                   | filet drobiowy gotowany                          | 80g                  |
|                   | kalafior gotowany z olejem i ziołami             | 150g                 |
|                   | napój owocowy                                    | 250g                 |
|                   | zupa buraczkowa z makaronem                      | 350g                 |
| podwieczorek      | chlebek chrupki                                  | 14g                  |
|                   | mus warzywno-owocowy z dyni , jabłkiem i bananem | 200g                 |
| kolacja           | masło 82%  | 12,5g                |
|                   | kiełbasa zielonogórska                           | 40g                  |
|                   | pasta z sera i pomidora                          | 100g                 |
|                   | bukiet warzyw na parze                           | 80g                  |
|                   | pieczywo razowe                                  | 130g                 |
|                   | herbata  | 250g                 |
|                   | sałata   | 20g                  |
|                   | kakao na mleku 2%                                | 250g                 |

#### Alergeny

Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2153,32 |
| Energia (kJ)                  | 9040,88 |
| Białko ogółem (g)             | 118,07  |
| Tłuszcz (g)                   | 68,19   |
| W glowodany ogółem (g)        | 271,44  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 35,24   |
| Sacharoza (g)                 | 26,26   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 33,51   |
| Sól (g)                       | 7,52    |