

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.01

Jadłospis na dzie : 2025-01-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	szynka parzona	45g
	II niadanie	sok wielowarzywny
obiad	sos jarzynowy	50g
	kalafior gotowany na parze	150g
	napój owocowy	250g
	pulpet gotowany na parze	80g
	kasza p czak na sypko	200g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	podwieczerek	kielbaska bawarska na ciepło
	masło 82%	10g
	pomidor	80g
	chleb razowy	40g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	chleb razowy	130g
	szynka z indyka	45g
	pasta z makreli	80g
	sałatka z ogórka kiszzonego, sałaty , pomidora i słonecznikiem	110g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2212,06
Energia (kJ)	9293,46
Białko ogółem (g)	113,21
Tłuszcz (g)	60,86
W glowodany ogółem (g)	253,66
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,3
Sacharoza (g)	20,86
Błonnik pokarmowy (g)	36,12
Sól (g)	11,14