

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-21

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	tomidor	80g	
	szynka delikatesowa	45g	
	chleb razowy	90g	
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g	
	masło 82%	12,5g	
	sałata	20g	
	herbata	250g	
	II niadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	napój owocowy	250g	
	ziemniaki z koprem	220g	
	zupa koperkowa z zacierk	350g	
	sałata z jogurtem	100g	
	sos jarzynowy	50g	
	schab wieprzowy gotowany	80g	
	podwieczorek	kielbaska bawarska	65
		ogórek kwaszony	50g
	masło 82%	10g	
	sałata	20g	
	chleb razowy	40g	
kolacja	kakao na mleku 2%	250g	
	pieczywo razowe	130g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka w dzona	45g	
	mozzarella	30g	
	sałatka brokułowa	150g	
	sałata	20g	

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, 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,

Energia (kcal)	2108,17
Energia (kJ)	8516,07
Białko ogółem (g)	118,63
Tłuszcz (g)	59,24
W glowodany ogółem (g)	239,51
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,64
Sacharoza (g)	11,87
Błonnik pokarmowy (g)	30,67
Sól (g)	8,92