

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	szynka orzech	45g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	banan	180g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	II niadanie	sok wielowarzywny
obiad	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	sos koperkowy	50g
	napój owocowy	250g
	burak gotowany	150g
	podwieczorek	chleb razowy
	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	70g
	masło 82%	12,5
kolacja	pieczywo razowe	130g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbozowa na mleku 2%	250g

Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2251,52
Energia (kJ)	9440,14
Białko ogółem (g)	121,38
Tłuszcz (g)	86,39
W glowodany ogółem (g)	259,95
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,01
Sacharoza (g)	36,04
Błonnik pokarmowy (g)	32,34
Sól (g)	8,69