

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	kielbasa krakowska	40g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	kiwi	70g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kasza j czmienna ugotowana na sypko	200g
	sos natkowy	50g
	surówka z selera i marchwi	150g
	udziec drobiowy gotowany	140g
podwieczorek	pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masła 82%	12,5g
	serek kanapkowy	20g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2310,87
Energia (kJ)	9491,64
Białko ogółem (g)	121,4
Tłuszcz (g)	94,87
W glowodany ogółem (g)	237,57
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,84
Sacharoza (g)	13,21
Błonnik pokarmowy (g)	32,92
Sól (g)	5,96