

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-15

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	herbata	250g	
	pieczywo razowe	90g	
	ser biały plaster	20g	
	kiwi	80g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka wieprzowa	45g	
	sałata	20g	
	II niadanie	koktajl truskawkowy na kefirze	200g
	obiad	sos jarzynowy	50g
udziec drobiowy gotowany		130g	
ziemniaki z koprem		220g	
napój owocowy		250g	
sałata z jogurtem		100g	
zupa pomidorowa		350g	
podwieczorek		kielbaska bawarska	55g
	chleb razowy	40g	
	ogórek kiszony	50g	
	masło 82%	10g	
kolacja	pieczywo razowe	130g	
	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	pol dwica drobiowa	40g	
	serek kanapkowy	20g	
	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty	100g	
	kawa zbo owa z mlekiem 2%	250g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2191,74
Energia (kJ)	9153,79
Białko ogółem (g)	108,56
Tłuszcz (g)	70,5
W glowodany ogółem (g)	243,76
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,97
Sacharoza (g)	11,81
Błonnik pokarmowy (g)	28,14
Sól (g)	8,98