

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	serek homogenizowany	150g
	szynka konserwowa	45g
	chleb razowy	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
II niadanie	koktajl wi niowy	200g
obiad	marchewka gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	sos natkowy	50g
	udko drobiowe gotwane	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym, słonecznikiem, oliw i ziołami	150g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pomara cza	100g
	jogurt skyr	140g

Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2349,74
Energia (kJ)	9854,05
Białko ogółem (g)	135,98
Tłuszcz (g)	90,34
W glowodany ogółem (g)	252,71
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	39,74
Sacharoza (g)	17,84
Błonnik pokarmowy (g)	33,62
Sól (g)	6,41