

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	skyr naturalny	140g
	szynka orzech	45g
	ser mozzarella	40g
	II niadanie	masło 82%
pieczywo razowe		40g
twaro ek z rzodkiewk		90g
obiad	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	zupa jaglana z warzywami	350g
	sos pomidorowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	surówka z selera i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak z pomidorem, kukurydz i w dlin	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2283,13
Energia (kJ)	9133,34
Białko ogółem (g)	131,83
Tłuszcz (g)	80,16
W glowodany ogółem (g)	257,52
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,76
Sacharoza (g)	13,44
Błonnik pokarmowy (g)	33,62
Sól (g)	7,03