

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5
	pieczywo razowe	90g
	twarożek z koperkiem	80g
	jogurt skyr	140g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	sałata	20g
	II niadanie	chlebek chrupki
	mus owocowo-warzywny	200g
obiad	filet drobiowy gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	kefir	200g
	zupa mieszcza ska	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z marchwi i selera	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki	70g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5
	schab gotowany	80g
	sos pomidorowa	50g
	ser plaster twarogowy	21,43
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2110,48
Energia (kJ)	8807,64
Białko ogółem (g)	128,75
Tłuszcz (g)	59,02
W glowodany ogółem (g)	268,35
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,79
Sacharoza (g)	17,56
Błonnik pokarmowy (g)	36,33
Sól (g)	5,46