

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jajko gotowane	50g
	szynka z indyka	45g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
II niadanie	kiwi	70g
obiad	ryba na parze z warzywami	100g
	napój owocowy	250g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	brokuł gotowany na parze, z olejem i ziołami	150g
	kefir	200g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak	150g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	80g
	herbata	250g
	mozzarella	40g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
sos koperkowy	50g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2101,52
Energia (kJ)	8380,27
Białko ogółem (g)	107,63
Tłuszcz (g)	67,64
W glowodany ogółem (g)	267,36
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,75
Sacharoza (g)	16,05
Błonnik pokarmowy (g)	31,17
Sól (g)	5,09