

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jogurt naturalny	150g
	kielbasa krakowska	40g
	jajko	50g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	kiwi	70g
obiad	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
	kasza j czmienna ugotowana na sypko	200g
	udziec drobiowy gotowany	140g
	sos natkowy	50g
	surówka z selera i marchwi	150g
podwieczorek	sałatka ry owa z tu czykiem, kukurydz i jajkiem	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masła 82%	12,5g
	serek kanapkowy	20g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2249,9
Energia (kJ)	9247,24
Białko ogółem (g)	122,56
Tłuszcz (g)	83,45
W glowodany ogółem (g)	246,2
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,01
Sacharoza (g)	14,16
Błonnik pokarmowy (g)	34,42
Sól (g)	6,12