

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	ser twarogowy plaster	20g
	szynka parzona	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250ml
	pomidor	80g
	II niadanie	sok wielowarzywny
obiad	napój owocowy	250g
	kalafior gotowany na parze	150g
	sos jarzynowy	50g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa burakowa z makaronem	350g
podwieczorek	pomidor	50g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	kiełbasa bawarska	60g
kolacja	sałatka z pomidorem i ogórkiem kiszonym	100g
	pasta z makreli	80g
	szynka drobiowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	herbata	250ml

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2131,06
Energia (kJ)	8951,91
Białko ogółem (g)	107,4
Tłuszcz (g)	58,16
W glowodany ogółem (g)	245,29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,69
Sacharoza (g)	19,51
Błonnik pokarmowy (g)	36,12
Sól (g)	10,93