

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 1.09

Jadłospis na dzie : 2025-09-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	chleb razowy	90g
II niadanie	chleb chrupki	14g
	sok pomidorowy	330g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	udziec drobiowy gotowany	150g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	podwieczorek	sałatka z tu czykiem
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	szynka drobiowa	45g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z ogórka kwaszonego, pomidora i sałaty	100g
	jogurt naturalny	150g

Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2210,2
Energia (kJ)	9277,63
Białko ogółem (g)	116,54
Tłuszcz (g)	74,7
W glowodany ogółem (g)	270,83
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31
Sacharoza (g)	13,39
Błonnik pokarmowy (g)	35,98
Sól (g)	8,32