

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 2.08

Jadłospis na dzie : 2025-08-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	ser biały plaster	20g
	szynka wieprzowa	45g
II niadanie	koktajl truskawkowy na kefirze	200g
obiad	udziec drobiowy gotowany	130g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos jarzynowy	50g
	sałata z jogurtem	100g
	zupa pomidorowa	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	ogórek kiszony	50g
	masło 82%	10g
	kiełbaska bawarska	60g
	chleb razowy	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty	100g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2072,94
Energia (kJ)	8655,57
Białko ogółem (g)	102,89
Tłuszcz (g)	68,03
W glowodany ogółem (g)	229,94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,67
Sacharoza (g)	11,14
Błonnik pokarmowy (g)	26,85
Sól (g)	8,65