

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.08

Jadłospis na dzie : 2025-08-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5
	szynka z indyka	45g
	chleb razowy	90g
	pomidor	80g
	banan	180g
	ser twarogowy	20g
	herbata	250g
	sałata	20g
	II niadanie	serek homogenizowany
obiad	kefir	200g
	marchew gotowana	150g
	schab gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	250g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	pomidor z jogurtem i szczypiorkiem	200g
	masło 82%	12,5
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2196,85
Energia (kJ)	9187,92
Białko ogółem (g)	117,28
Tłuszcz (g)	71,56
W glowodany ogółem (g)	282,74
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	39,2
Sacharoza (g)	23,46
Błonnik pokarmowy (g)	32,96
Sól (g)	5,79