

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.08

Jadłospis na dzie : 2025-08-29

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pasztet drobiowy	80g
	herbata	250ml
	serek mietankowy	30g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	koktajl wi niowy	250g
obiad	ryba na parze z warzywami	80g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	marchewka gotowana	150g
podwieczorek	masło 82%	40g
	pieczywo razowe	40g
	pasta z jajka i twarogu	80g
kolacja	herbata	250ml
	szynka wieprzowa	45g
	twaro ek z koperkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Se twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2170,67
Energia (kJ)	9115,92
Białko ogółem (g)	107,33
Tłuszcz (g)	74,6
W glowodany ogółem (g)	273,79
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,44
Sacharoza (g)	18,02
Błonnik pokarmowy (g)	35,04
Sól (g)	6,32