

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 4.08

Jadłospis na dzie : 2025-08-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	ser biały	75g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	surówka z marchewki i jabłka	150g
	kefir	200g
	filet drobiowy gotowany	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	zupa jarzynowa z ry em	350g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak	150g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2121,39
Energia (kJ)	8924,35
Białko ogółem (g)	130,59
Tłuszcz (g)	65,64
W glowodany ogółem (g)	251,79
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,87
Sacharoza (g)	13,72
Błonnik pokarmowy (g)	31,96
Sól (g)	6,18