

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.09

Jadłospis na dzie : 2025-09-25

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|--------------|------------------------------------|-------|
| I niadanie | herbata | 250g |
| | pieczywo razowe | 90g |
| | pomidor | 80g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | jogurt skyr | 140g |
| | szynka orzech | 45g |
| | ser biały | 75g |
| | sałata | 20g |
| II niadanie | sok wielowarzywny | 330g |
| obiad | kefir | 200g |
| | zupa jarzynowa z zacierk | 350g |
| | udko drobiowe gotowane | 200g |
| | ziemniaki z koperkiem | 220g |
| | burak gotowany | 150g |
| | napój owocowy | 250g |
| | sos natkowy | 50g |
| podwieczorek | chleb razowy | 40g |
| | pasta jajeczna ze szczypiorkiem | 70g |
| | masło 82% | 12,5 |
| kolacja | pieczywo razowe | 130g |
| | szynka konserwowa | 45g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | herbata | 250g |
| | serek mietankowy | 30g |
| | sałata z pomidorem, oliw i ziołami | 100g |

Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, 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,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2266,22 |
| Energia (kJ) | 9504,52 |
| Białko ogółem (g) | 138 |
| Tłuszcz (g) | 87,53 |
| W glowodany ogółem (g) | 232,29 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 37,75 |
| Sacharoza (g) | 24,49 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 30,65 |
| Sól (g) | 8,74 |