

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.09

Jadłospis na dzie : 2025-09-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	chleb razowy	90g
	pomidor	80g
	ser twarogowy	20g
	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
II niadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	schab gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	250g
	sos jarzynowy	50g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
	kefir	200g
	napój owocowy	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 ywczę, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2097,86
Energia (kJ)	8767,43
Białko ogółem (g)	116,26
Tłuszcz (g)	71,26
W glowodany ogółem (g)	247,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	39,08
Sacharoza (g)	12,13
Błonnik pokarmowy (g)	31,22
Sól (g)	5,79