

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 1.11

Jadłospis na dzie : 2025-11-06

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jogurt skyr	140g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	pol dwica drobiowa	45g
	twaro ek z koperkiem	80g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	banan	180g
obiad	marchew gotowana	150g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	gulasz drobiowy gotowany	120g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	200g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2053,8
Energia (kJ)	8636,49
Białko ogółem (g)	105,03
Tłuszcz (g)	54,73
W glowodany ogółem (g)	306,28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,55
Sacharoza (g)	37,07
Błonnik pokarmowy (g)	39,26
Sól (g)	5,43