

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 2.11

Jadłospis na dzie : 2025-11-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	chleb razowy	90g
	sałata	20g
	herbata	250g
	serek homogenizowany	150g
	jogurt skyr	140g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	pomidor	80g
II niadanie	koktajl wi niowy	200g
obiad	sos natkowy	50g
	udko drobiowe gotowane	200g
	surówka z selera i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
	zupa jaglana	350g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	masło 82%	10g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym, słonecznikiem, oliw i ziołami	150g
	chleb razowy	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	80g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g

Alergeny

Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

Energia (kcal)	2364,73
Energia (kJ)	9911,38
Białko ogółem (g)	142,72
Tłuszcz (g)	94,61
W glowodany ogółem (g)	240,89
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	40,21
Sacharoza (g)	14,66
Błonnik pokarmowy (g)	32,28
Sól (g)	7,43