

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	jabłko	100g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
II niadanie	sok pomidorowy	330g
	chleb chrupki	7g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	marchew gotowana	150g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	pasta z tu czyka i sera z koperkiem	80g
	chleb graham	40g
	masło 82%	12,5
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z brokuła	150g
	szynka w dzona	45g
	serek mietankowy	30g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	1992,55
Energia (kJ)	8376,43
Białko ogółem (g)	119,32
Tłuszcz (g)	57,99
W glowodany ogółem (g)	246,89
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31
Sacharoza (g)	15,53
Błonnik pokarmowy (g)	37,54
Sól (g)	7,74