

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser twarogowy	20g
	serek homogenizowany	150g
	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	surówka z buraka i jabłka	150g
	sos koperkowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
	kefir	200g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	sałatka jarzynowa	100g
kolacja	jabłko	90g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2135,19
Energia (kJ)	8959,82
Białko ogółem (g)	108,83
Tłuszcz (g)	73,37
W glowodany ogółem (g)	267,64
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	39,19
Sacharoza (g)	22,14
Błonnik pokarmowy (g)	33,98
Sól (g)	7