

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser biały	60g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	banan	160g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa szynkowa	40g
II niadanie	koktajl owocowy z jogurtem	200g
obiad	kasza p czak gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	zupa kalafiorowa	350g
	surówka z marchwi i jabłka	150g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem i kukurydż	150g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	pasta z jajka i sera ze szczypiorkiem	80g
kolacja	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	kielbaska bawarska na ciepło	70g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	90g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2292,5
Energia (kJ)	9595,5
Białko ogółem (g)	109,68
Tłuszcz (g)	63,13
W glowodany ogółem (g)	289,72
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,7
Sacharoza (g)	34,9
Błonnik pokarmowy (g)	36,3
Sól (g)	6,86