

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	szynka drobiowa	45g
	ser biały	75g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	jabłko	100g
	jogurt naturalny	150g
obiad	sałatka z buraka	150g
	napój owocowy	250g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	krupnik z kaszy j czmiennej	350g
	sos koperkowy	50g
podwieczorek	sałatka z pomidorem, ogórkiem i słonecznikiem	120g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchew tarta z jabłkiem	50g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	sałata	20g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2123,41
Energia (kJ)	8916,26
Białko ogółem (g)	116,02
Tłuszcz (g)	68,07
W glowodany ogółem (g)	269,17
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,26
Sacharoza (g)	24,61
Błonnik pokarmowy (g)	35,3
Sól (g)	5,68