

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
	jogurt naturalny	150g
	kiełbasa krakowska	40g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	II niadanie	koktajl truskawkowy na kefirze
obiad	napój owocowy	250g
	sos jarzynowy	50g
	brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami	150g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	schab gotowany	80g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pasta jajeczno-twarogowa z rzodkiewk	100g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	herbata	250g
	kiwi	70g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2106,76
Energia (kJ)	8853,04
Białko ogółem (g)	110,84
Tłuszcz (g)	67,16
W glowodany ogółem (g)	255,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,62
Sacharoza (g)	10,8
Błonnik pokarmowy (g)	35,25
Sól (g)	5,95