

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	pomara cza	100g
	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka wieprzowa	45g
	ser biały plaster	20g
II niadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	sos natkowy	50g
	udziec drobiowy gotowany	160g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	marchew gotowana	150g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
podwieczorek	ogórek kiszony	50g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
	kiełbaska bawarska	55g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pol dwica drobiowa	40g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2158,95
Energia (kJ)	9060,1
Białko ogółem (g)	115,8
Tłuszcz (g)	72,32
W glowodany ogółem (g)	230,28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,85
Sacharoza (g)	15,32
Błonnik pokarmowy (g)	34,04
Sól (g)	10,32