

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.03

Jadłospis na dzie : 19-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	kiełbasa szynkowa	45g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	serek homogenizowany	150g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	chleb razowy	90g
II niadanie	jogurt naturalny	150g
	jabłko	100g
obiad	ryba na parze z warzywami	120g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa wielowarzywna	350g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	marchew gotowana	150g
podwieczorek	kiełbasa bawarska	70g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	ogórek	50g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	40g
	ser biały	60g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2225,34
Energia (kJ)	9332,18
Białko ogółem (g)	107,25
Tłuszcz (g)	74,57
W glowodany ogółem (g)	249,77
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	46,89
Sacharoza (g)	12,29
Błonnik pokarmowy (g)	34,92
Sól (g)	7,44