

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.03

Jadłospis na dzie : 20-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałata	20g
	banan	180g
	herbata	250g
	II niadanie	masło 82%
pieczywo razowe		40g
twaro ek z rzodkiewk		80g
obiad	schab wieprzowy gotowany	80g
	zupa jaglana z warzywami	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	sos pomidorowy	50g
	surówka z selera i marchwi	150g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak z pomidorem, kukurydz i w dlin	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2117,35
Energia (kJ)	8901,28
Białko ogółem (g)	112,66
Tłuszcz (g)	65,61
W glowodany ogółem (g)	278,99
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,59
Sacharoza (g)	23,48
Błonnik pokarmowy (g)	34,17
Sól (g)	7,37