

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-21

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	pomidor	80g
	szynka delikatesowa	45g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	chleb razowy	90g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	sałata z jogurtem	100g
	napój owocowy	250g
	zupa koperkowa z zacierk	350g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	kielbaska bawarska	65
	chleb razowy	40g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	50g
	ogórek kwaszony	50g
	masło 82%	10g
kolacja	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka w dzona	45g
	mozzarella	25g
	sałatka brokułowa	150g
	sałata	20g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2138,29
Energia (kJ)	8692,36
Białko ogółem (g)	114,96
Tłuszcz (g)	63,89
W glowodany ogółem (g)	240,17
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,95
Sacharoza (g)	13
Błonnik pokarmowy (g)	30,36
Sól (g)	9