

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	banan	180g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	kiełbasa krakowska	40g
	jajo gotowane	50g
II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	napój owocowy	250g
	ryba na parze z warzywami	80g
	kefir	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	krupnik	350g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
podwieczorek	sałatka makaronowa	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2086,59
Energia (kJ)	8777,29
Białko ogółem (g)	103,21
Tłuszcz (g)	58,81
W glowodany ogółem (g)	304,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,36
Sacharoza (g)	33,61
Błonnik pokarmowy (g)	35,73
Sól (g)	5,65