

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	ser biały	60g
	szynka orzech	45g
	jabłko	160g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	II niadanie	jogurt naturalny
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
	burak gotowany	150g
podwieczorek	masło 82%	12,5
	chleb razowy	40g
	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	70g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2154,8
Energia (kJ)	9031,19
Białko ogółem (g)	121,21
Tłuszcz (g)	83,23
W glowodany ogółem (g)	235,58
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,72
Sacharoza (g)	21,95
Błonnik pokarmowy (g)	29,45
Sól (g)	6,58