

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	banan	160g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	chleb razowy	90g
	masło 82%	12,5
	szynka z indyka	45g
	ser twarogowy	20g
II niadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	sos jarzynowy	50g
	schab gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
podwieczorek	ziemniaki z koprem	250g
	masło 82%	12,5
	chleb razowy	40g
	pomidor z jogurtem i szczypiorkiem	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kawa zbozowa z mlekiem	250g

Alergeny

Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2211,37
Energia (kJ)	9247,98
Białko ogółem (g)	118,78
Tłuszcz (g)	73,31
W glowodany ogółem (g)	279,61
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	40,32
Sacharoza (g)	17,93
Błonnik pokarmowy (g)	32,76
Sól (g)	5,9