

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	szynka delikatesowa	45g
	ser plaster twarogowy	20g
	sałata	20g
II niadanie	mus owocowy	200g
obiad	sałatka z buraka i jabłka	150g
	schab gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	250g
	zupa kalafiorowa	350g
	sos jarzynowy	50g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	pomidor	80g
	kiełbasa bawarska	60g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	sałata z kaszy p czak z kukurydz i pomidorem	150g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	100g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2227,99
Energia (kJ)	9360,27
Białko ogółem (g)	105,78
Tłuszcz (g)	56,41
W glowodany ogółem (g)	301,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,9
Sacharoza (g)	26,48
Błonnik pokarmowy (g)	37,68
Sól (g)	7,33