

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-29

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jajo gotowane	50g
	herbata	250g
	jabłko	100g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	serek kiri	16,5g
	sałata	20g
II niadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	marchew gotowana	150g
	ryba na parze z warzywami	120g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo graham	40g
	sałatka z tuńczykiem, ryżem, kukurydzą i jajkiem	120g
kolacja	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	twarożek z koperkiem	80g
	sałatka jarzynowa	150g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, mięsa, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty, Tuńczyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2237,84
Energia (kJ)	9196,87
Białko ogółem (g)	96,79
Tłuszcz (g)	80,5
Węglowodany ogółem (g)	285,59
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,09
Sacharoza (g)	19,63
Błonnik pokarmowy (g)	44,59
Sól (g)	4,95