

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	ser plaster twarogowy	21,5g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	kielbasa rawska	40g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	chleb chrupki	6g
	sok wielowarzywny	330g
obiad	kalafior gotowany na parze	150g
	napój owocowy	250g
	sas jarzynowy	50g
	kasza p czak na sypko	200g
	zupa burakowa z mkaronem	350g
	pulpet gotowany na parze	80g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pomidor	80g
	chleb razowy	40g
	kielbaska bawarska na ciepło	65g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	chleb razowy	130g
	szynka z indyka	45g
	pasta z makreli	80g
	sałatka z ogórka kiszzonego, sałaty , pomidora i słonecznikiem	110g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2109,07
Energia (kJ)	8859,27
Białko ogółem (g)	101,18
Tłuszcz (g)	56,9
W glowodany ogółem (g)	248,64
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,13
Sacharoza (g)	19,53
Błonnik pokarmowy (g)	36,44
Sól (g)	10,04