

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 4.03

Jadłospis na dzie : 2024-03-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	mandarynka	70g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	szynka orzech	45g
II niadanie	jabłko	180g
obiad	udko drobiowe gotowane	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	krupnik	350g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	sos koperkowy	50g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki	80g
	masło 82%	10g
kolacja	ser mozzarella	25g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pier drobiowa gotowana	45g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2249,53
Energia (kJ)	9154,01
Białko ogółem (g)	117,54
Tłuszcz (g)	83,31
W glowodany ogółem (g)	266,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,83
Sacharoza (g)	19,26
Błonnik pokarmowy (g)	36,01
Sól (g)	6,75