

PCZ-Podd bice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice
Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	jajko gotowane	50g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	kiwi	70g
	pieczywo chrupkie	7g
obiad	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	sos jarzynowy	50g
	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kalafior gotowany na parze	150g
podwieczorek	sałatka makaronowa z brokułem, kukurydz i serem mozzarella	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	60g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

Alergeny
Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2103,84
Energia (kJ)	8379,79
Białko ogółem (g)	112,04
Tłuszcz (g)	69,12
W glowodany ogółem (g)	254,35
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,53
Sacharoza (g)	13,38
Błonnik pokarmowy (g)	33,17
Sól (g)	5,17