

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-11

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	twarożek ze szczypiorem	80g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
II niadanie	sok pomidorowy, wafel ryżowy	330g
obiad	surówka z selera i jabłka	150g
	zupa jaglana z warzywami	350ml
	napój owocowy	250ml
	ziemniaki z koprem	220g
	sos koperkowy	50g
	pulpet rybny	80g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	sałatka z kaszy p czak	100g
kolacja	herbata	250 ml
	masło82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	sałata	20g
	jabłko	100g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	schab gotowany	80g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	sos pomidorowy	50g
pomidor	80g	

Alergeny

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

Energia (kcal)	2207,64
Energia (kJ)	9286,24
Białko ogółem (g)	108,02
Tłuszcz (g)	61,9
W glowodany ogółem (g)	315,26
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,32
Sacharoza (g)	27,85
Błonnik pokarmowy (g)	40,92
Sól (g)	7,65