

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-12

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	szynka delikatesowa	45g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	mus owocowy	200g
obiad	kalafior gotowany na parze z ziołami	150g
	sos jarzynowy	50g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	filet drobiowy gotowany na parze	80g
	zupa burakowa z makaronem	350g
podwieczorek	twaro ek z rzodkiewk	65g
	chleb razowy	40g
	masło	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa rawska	40g
	sałatka z tu czyka	120g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2075,37
Energia (kJ)	8726,75
Białko ogółem (g)	104,1
Tłuszcz (g)	61,01
W glowodany ogółem (g)	278,67
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,9
Sacharoza (g)	15,94
Błonnik pokarmowy (g)	34,69
Sól (g)	6,05