

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-12

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	90g
	chleb razowy	40g
	masło	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5
	szynka z indyka	45g
	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)	2071,66
Energia (kJ)	8713,82
Białko ogółem (g)	107,05
Tłuszcz (g)	59,65
W glowodany ogółem (g)	277,81
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,35
Sacharoza (g)	15,99
Błonnik pokarmowy (g)	34,69
Sól (g)	5,78