

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
	kiełbasa krakowska	40g
	herbata	250g
II niadanie	koktajl truskawkowy na kefirze	200g
obiad	brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami	150g
	napój owocowy	250g
	sos jarzynowy	50g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	schab gotowany	80g
podwieczorek	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	masło 82%	10g
	pasta jajeczno-twarogowa z rzodkiewk	100g
kolacja	pieczywo razowe	40g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	herbata	250g
	kiwi	70g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2160,7
Energia (kJ)	9079,62
Białko ogółem (g)	113,36
Tłuszcz (g)	69,95
W glowodany ogółem (g)	260,49
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,27
Sacharoza (g)	9,88
Błonnik pokarmowy (g)	35,55
Sól (g)	5,99