

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	kielbasa krakowska	40g
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
	banan	180g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	koktajl truskawkowy na kefirze	200g
obiad	napój owocowy	250g
	sos jarzynowy	50g
	brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami	150g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	schab gotowany	80g
podwieczorek	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	pasta jajeczno-twarogowa z rzodkiewk	100g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	herbata	250g
	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)	2227,57
Energia (kJ)	9365,7
Białko ogółem (g)	113,9
Tłuszcz (g)	69,99
W glowodany ogółem (g)	288,37
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,33
Sacharoza (g)	20,84
Błonnik pokarmowy (g)	36,17
Sól (g)	5,99