

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	41,5g
	herbata	250g
	ser twarogowy plaster	20g
	pieczywo razowe	90g
	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
II niadanie	sok wielowarzywny	330g
obiad	napój owocowy	250g
	sałata z jogurtem	100g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	ry br zowy gotowany na sypko	200g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos jarzynowy	50g
	kefir	200g
podwieczorek	mus warzywno-owocowy z dyni , jabłkiem i bananem	200g
	chlebek chrupki	14g
kolacja	masło 82%	12,5g
	szynka parzona	45g
	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze	80g
	pieczywo razowe	130g
	herbata	250g
	sałata	20g

Alergeny

Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2129,98
Energia (kJ)	8950,49
Białko ogółem (g)	121,27
Tłuszcz (g)	69,41
W glowodany ogółem (g)	253,14
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,6
Sacharoza (g)	22,73
Błonnik pokarmowy (g)	34,08
Sól (g)	8,01