

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	chleb razowy	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	ser mozzarella	40g
II niadanie	twaro ek z rzodkiewk	90g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	12,5g
obiad	surówka z selera i jabłka	150g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	sos pomidorowy	50g
	zupa jaglana z warzywami	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak z pomidorem, kukurydz i szynk	180g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2100,46
Energia (kJ)	8369,22
Białko ogółem (g)	116,39
Tłuszcz (g)	68,62
W ęlowodany ogółem (g)	256,69
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,08
Sacharoza (g)	15,84
Błonnik pokarmowy (g)	35,51
Sól (g)	6,82