

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	40g
	serek mietankowy	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	chlebek chrupki	14g
	mus owocowy	200g
obiad	napój owocowy	250g
	ryba na parze z warzywami	100g
	zupa wielowarzywna	350g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	kefir	200g
	podwieczorek	kiełbasa bawarska
chleb razowy		40g
masło 82%		10g
ogórek		50g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	80g
	szynka konserwowa	45g
	sałata z pomidorem, oliw i ziolami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2132,33
Energia (kJ)	8951,2
Białko ogółem (g)	92,7
Tłuszcz (g)	62,42
W glowodany ogółem (g)	272,14
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,83
Sacharoza (g)	18,73
Błonnik pokarmowy (g)	35,36
Sól (g)	7,18