

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	chleb razowy	90g
	masło 82%	12,5
	szynka z indyka	45g
	serek kanapkowy	16,5g
	sałata	20g
II niadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	sos jarzynowy	50g
	schab gotowany	80g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	250g
podwieczorek	masło 82%	12,5
	chleb razowy	40g
	pomidor z jogurtem i szczypiorkiem	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kawa zbo owa z mlekiem 2%	250g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2145,39
Energia (kJ)	8781,27
Białko ogółem (g)	116,81
Tłuszcz (g)	74,56
W glowodany ogółem (g)	251,34
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,45
Sacharoza (g)	12,35
Błonnik pokarmowy (g)	31,22
Sól (g)	5,45