

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.04

Jadłospis na dzie : 2024-04-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka parzona	45g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	banan	180g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	sok wielowarzywny	330g
obiad	pulpet gotowany na parze	80g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	kasza p czak na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	kalafior gotowany na parze	150g
	sas jarzynowy	50g
podwieczorek	pomidor	80g
	chleb razowy	40g
	kiełbaska bawarska na ciepło	65g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	chleb razowy	130g
	szynka z indyka	45g
	pasta z makreli	80g
	sałatka z ogórka kiszzonego, sałaty , pomidora i słonecznikiem	110g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2230,06
Energia (kJ)	9372,4
Białko ogółem (g)	108,42
Tłuszcz (g)	58,46
W glowodany ogółem (g)	280,6
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,82
Sacharoza (g)	30,84
Błonnik pokarmowy (g)	37,85
Sól (g)	10,93