

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	jablko	100g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	herbata	250g
II niadanie	mus owocowo-warzywny	200g
obiad	sos natkowy	50g
	marchew gotowana	150g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	pasta z jajka i sera z koperkiem	100g
	chleb graham	40g
	masło 82%	12,5
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z brokuła	150g
	kiełbasa rawska	40g
	serek mietankowy	30g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2023,36
Energia (kJ)	8500,65
Białko ogółem (g)	106,98
Tłuszcz (g)	63,34
W glowodany ogółem (g)	262,51
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,37
Sacharoza (g)	20,4
Błonnik pokarmowy (g)	36,69
Sól (g)	5,63