

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-03

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	herbata	250g	
	pieczywo razowe	90g	
	masło 82%	12,5g	
	ser twarogowy	20g	
	serek homogenizowany	150g	
	pomidor	80g	
	szynka orzech	45g	
	sałata	20g	
	II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	napój owocowy	250g	
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g	
	ziemniaki z koprem	220g	
	surówka z buraka i jabłka	150g	
	kefir	200g	
	filet drobiowy gotowany	80g	
	sos koperkowy	50g	
	podwieczorek	pieczywo razowe	40g
		masło 82%	10g
	sałatka jarzynowa	100g	
kolacja	jabłko	90g	
	herbata	250g	
	pieczywo razowe	130g	
	masło 82%	12,5g	
	kiełbasa szynkowa	45g	
	serek mietankowy	30g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2148,33
Energia (kJ)	9016,5
Białko ogółem (g)	109,45
Tłuszcz (g)	73,5
W glowodany ogółem (g)	269,73
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	39,22
Sacharoza (g)	22,2
Błonnik pokarmowy (g)	34,81
Sól (g)	7,01