

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-04

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	banan	180g
	serek kanapkowy	20g
	sałata	20g
	szynka konserwowa	45g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	II niadanie	sok pomidorowy
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	marchew gotowana	150g
	zupa mieszcza ska	350g
	napój owocowy	250g
	ryba na parze z warzywami	100g
podwieczorek	kielbasa bawarska	65g
	ogórek zielony	50g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kielbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliw	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2179,51
Energia (kJ)	8757,5
Białko ogółem (g)	98,08
Tłuszcz (g)	63,51
W glowodany ogółem (g)	278,06
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,29
Sacharoza (g)	25,29
Błonnik pokarmowy (g)	36,94
Sól (g)	8,5