

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	kielbasa szynkowa	40g
	ser biały	60g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	kiwi	70g
obiad	ry br zowy gotowany na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	zupa kalafiorowa	350g
	surówka z marchwi i jabłka	150g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem i kukurydz	150g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	pasta z jajka i sera ze szczypiorkiem	80g
kolacja	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	kielbaska bawarska na ciepło	70g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	90g
	sałata	20g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2162,22
Energia (kJ)	9037,27
Białko ogółem (g)	103,58
Tłuszcz (g)	63,32
W glowodany ogółem (g)	250,66
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,61
Sacharoza (g)	22,48
Błonnik pokarmowy (g)	36,52
Sól (g)	6,71