

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5
	twarozek ze szczypiorem	80g
	pieczywo razowe	90g
	II niadanie	mus owocowo-warzywny
obiad	kefir	200g
	sos jarzynowy	50g
	kasza jeczmienna na sypko	200g
	surówka z marchwi i selera	150g
	napój owocowy	250g
	filet drobiowy gotowany	80g
	zupa mieszcza ska	350g
	podwieczorek	sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki
	masło 82%	10g
	chleb razowy	40g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5
	schab gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	ser plaster twarogowy	21,43
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2083,02
Energia (kJ)	8688,91
Białko ogółem (g)	117,9
Tłuszcz (g)	62,37
W glowodany ogółem (g)	254,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,49
Sacharoza (g)	18,84
Błonnik pokarmowy (g)	36,97
Sól (g)	5,61