

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jabłko	180g
	szynka orzech	45g
	ser biały	60g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	II niadanie	chleb chrupki
sok wielowarzywny		330g
obiad	kefir	200g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	brokuł gotowany na parze, z olejem i ziołami	150g
	ryba na parze z warzywami	100g
podwieczorek	masło 82%	12,5
	chleb razowy	40g
	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	70g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2091,96
Energia (kJ)	8786,97
Białko ogółem (g)	99,45
Tłuszcz (g)	68,04
W glowodany ogółem (g)	273,37
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,34
Sacharoza (g)	24,22
Błonnik pokarmowy (g)	34,7
Sól (g)	8,64