

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.05

Jadłospis na dzie : 2024-05-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka parzona	45g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	herbata	250g
	pomidor	80g
II niadanie	pieczywo razowe	90g
	sok wielowarzywny	330g
	obiad	
	sas jarzynowy	50g
	kalafior gotowany na parze	150g
	napój owocowy	250g
	kasza p czak na sypko	200g
podwieczorek	zupa burakowa z makaronem	350g
	pulpet gotowany na parze	80g
	pomidor	80g
	chleb razowy	40g
	kiełbaska bawarska na ciepło	65g
	masło 82%	10g
	kolacja	
herbata	250g	
masło 82%	12,5g	
chleb razowy	130g	
szynka z indyka	45g	
pasta z makreli	80g	
sałatka z ogórka kiszzonego, sałaty , pomidora i słonecznikiem	110g	

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2212,06
Energia (kJ)	9293,46
Białko ogółem (g)	113,21
Tłuszcz (g)	60,86
W glowodany ogółem (g)	253,66
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,3
Sacharoza (g)	20,86
Błonnik pokarmowy (g)	36,12
Sól (g)	11,14