

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-03

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	serek homogenizowany	150g
	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	sos koperkowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	sałatka jarzynowa	100g
kolacja	jabłko	90g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	45g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2148,33
Energia (kJ)	9016,5
Białko ogółem (g)	109,45
Tłuszcz (g)	73,5
W glowodany ogółem (g)	269,73
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	39,22
Sacharoza (g)	22,2
Błonnik pokarmowy (g)	34,81
Sól (g)	7,01