

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5
	szynka orzech	45g
	chleb razowy	90g
	serek homogenizowany	150g
	herbata	250g
	jabłko	80g
	sałata	20g
II niadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	sałata z jogurtem	120g
	sos jarzynowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
podwieczorek	sałatka z tu czykiem	100g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	szynka drobiowa	45g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z ogórka kwaszonego, pomidora i sałaty	100g

#### Alergeny

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 ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2105,36
Energia (kJ)	8842,34
Białko ogółem (g)	112,31
Tłuszcz (g)	67,73
W glowodany ogółem (g)	254,97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,27
Sacharoza (g)	11,28
Błonnik pokarmowy (g)	33,16
Sól (g)	7,94