

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-13

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|--------------|---|-------|
| I niadanie | ser biały | 75g |
| | pieczywo razowe | 90g |
| | jogurt naturalny | 150g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | herbata | 250g |
| | pomidor | 80g |
| | szynka drobiowa | 45g |
| | sałata | 20g |
| II niadanie | jabłko | 100g |
| obiad | sałatka z buraka | 150g |
| | napój owocowy | 250g |
| | pulpet drobiowy gotowany na parze | 80g |
| | krupnik z kaszy j czmiennej | 350g |
| | sos koperkowy | 50g |
| | ziemniaki z koprem | 220g |
| podwieczorek | pieczywo razowe | 40g |
| | masło 82% | 10g |
| | sałatka z pomidorem, ogórkiem i słonecznikiem | 120g |
| kolacja | pieczywo razowe | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | pasta mi sno-warzywna | 80g |
| | jajko gotowane | 50g |
| | marchew tarta z jabłkiem | 50g |
| | kawa zbo owa z mlekiem | 250g |
| | sałata | 20g |

Alergeny

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

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2123,41 |
| Energia (kJ) | 8916,26 |
| Białko ogółem (g) | 116,02 |
| Tłuszcz (g) | 68,07 |
| W glowodany ogółem (g) | 269,17 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 29,26 |
| Sacharoza (g) | 24,61 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 35,3 |
| Sól (g) | 5,68 |