

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	szynka wieprzowa	45g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser biały plaster	20g
	pieczywo razowe	90g
	arbuz	200g
	II niadanie	sok pomidorowy
obiad	sos jarzynowy	50g
	udziec drobiowy gotowany	160g
	sałata z jogurtem	100g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	ry br zowy gotowany na sypko	200g
	kefir	200g
podwieczorek	ogórek kiszony	50g
	masło 82%	10g
	kiełbaska bawarska	55g
	chleb razowy	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2147,75
Energia (kJ)	9022,76
Białko ogółem (g)	105,47
Tłuszcz (g)	70,01
W glowodany ogółem (g)	242,23
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,72
Sacharoza (g)	12,65
Błonnik pokarmowy (g)	31,83
Sól (g)	10,09