

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	chleb razowy	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	40g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	II niadanie	mus owocowy
chleb chrupki ytni		14g
obiad	ryba na parze z warzywami	120g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa wielowarzywna	350g
	marchew gotowana	150g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	podwieczorek	pieczywo razowe
masło 82%		10g
ogórek		50g
kiełbasa bawarska		70g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2107,46
Energia (kJ)	8847,56
Białko ogółem (g)	93,12
Tłuszcz (g)	61,49
W glowodany ogółem (g)	266,76
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,49
Sacharoza (g)	14,51
Błonnik pokarmowy (g)	36,61
Sól (g)	7,3