

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	ser mozzarella	40g
	szynka orzech	45g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	herbata	250g
II niadanie	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
obiad	twaro ek z rzodkiewk	90g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	zupa jaglana z warzywami	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	sos pomidorowy	50g
	napój owocowy	250g
	surówka z selera i jabłka	150g
	podwieczorek	sałatka z kaszy p czak z pomidorem, kukurydz i w dlin
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	jabłko	180g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2183,08
Energia (kJ)	8717,61
Białko ogółem (g)	122,36
Tłuszcz (g)	71,31
W glowodany ogółem (g)	265,3
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,68
Sacharoza (g)	17,33
Błonnik pokarmowy (g)	35,51
Sól (g)	7,04