

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5
	twarozek ze szczypiorem	80g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	mus owocowo-warzywny	200g
obiad	zupa mieszcza ska	350g
	filet drobiowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	surówka z marchwi i selera	150g
	kasza jeczmienna na sypko	200g
	sos jarzynowy	50g
	kefir	200g
podwieczorek	sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki	70g
	masło 82%	10g
	chleb razowy	40g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5
	schab gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	ser plaster twarogowy	21,43
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jeczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2083,02
Energia (kJ)	8688,91
Białko ogółem (g)	117,9
Tłuszcz (g)	62,37
Węglowodany ogółem (g)	254,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,49
Sacharoza (g)	18,84
Błonnik pokarmowy (g)	36,97
Sól (g)	5,61