

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z indyka	45g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g
II niadanie	pomara cza	200g
obiad	zupa botwinka z ziemniakami	350g
	ryba na parze z warzywami	100g
	napój owocowy	250g
	brokuł gotowany na parze, z olejem i ziołami	150g
	kefir	200g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak	150g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	80g
	herbata	250g
	kielbasa rawska	40g
	ry z sosem truskawkowym	200g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2089,76
Energia (kJ)	8795,33
Białko ogółem (g)	88,5
Tłuszcz (g)	57,66
W glowodany ogółem (g)	312,18
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,18
Sacharoza (g)	21,89
Błonnik pokarmowy (g)	35,49
Sól (g)	5,88