

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kiełbasa krakowska	40g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	jogurt naturalny	150g
	II niadanie	kiwi
obiad	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kasza j czmienna ugotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	udziec drobiowy gotowany	140g
	sos natkowy	50g
	surówka z selera i marchwi	150g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem	80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masła 82%	12,5g
	ser twarogowy plaster	20g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2305,45
Energia (kJ)	9660,95
Białko ogółem (g)	122,42
Tłuszcz (g)	93,22
W glowodany ogółem (g)	238,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,6
Sacharoza (g)	13,21
Błonnik pokarmowy (g)	32,92
Sól (g)	6,41