

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-29

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pasztet drobiowy	70g
	sałata	20g
	jajo gotowane	50g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	arbuz	200g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa brokułowa z zacierk	350g
	marchew gotowana	150g
	kefir	200g
	ryba na parze z warzywami	120g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo graham	40g
	sałatka z tu czykiem, ry em, kukurydz i jajkiem	120g
kolacja	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek z koperkiem	80g
	szynka ogonówka	45g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2165,24
Energia (kJ)	9099,49
Białko ogółem (g)	104,44
Tłuszcz (g)	69,8
W glowodany ogółem (g)	283,61
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,93
Sacharoza (g)	16,71
Błonnik pokarmowy (g)	37,12
Sól (g)	6,52