

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z indyka	45g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	brzoskwinia	150g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	II niadanie	mus owocowo-warzywny
obiad	sos koperkowy	50g
	marchew gotowana	150g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
podwieczorek	chleb graham	40g
	masło 82%	12,5
	pasta z jajka i sera z koperkiem	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z brokuła	150g
	szynka w dzona	45g
	serek mietankowy	30g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2142,76
Energia (kJ)	8956,04
Białko ogółem (g)	115,61
Tłuszcz (g)	64,72
W glowodany ogółem (g)	278,71
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,88
Sacharoza (g)	25,73
Błonnik pokarmowy (g)	36,38
Sól (g)	5,67