

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5
	sałata	20g
	jabłko	80g
	jogurt naturalny	150g
	chleb razowy	90g
	serek homogenizowany	150g
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	II niadanie	sok pomidorowy
obiad	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	arbuz	200g
	filet drobiowy gotowany	80g
	sałata z jogurtem	120g
	napój owocowy	250g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	sos jarzynowy	50g
podwieczorek	sałatka z tu czykiem	100g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	szynka drobiowa	45g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z ogórka kwaszonego, pomidora i sałaty	100g

Alergeny

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, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2130,05
Energia (kJ)	8946,44
Białko ogółem (g)	112,56
Tłuszcz (g)	66,93
W glowodany ogółem (g)	269,46
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,73
Sacharoza (g)	14,88
Błonnik pokarmowy (g)	33,44
Sól (g)	7,98