

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	szynka wieprzowa	45g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	serek kanapkowy	17g
	pieczywo razowe	90g
	kefir z wi ni	200g
	II niadanie	sok pomidorowy
obiad	sos jarzynowy	50g
	udziec drobiowy gotowany	160g
	sałata z jogurtem	100g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	ry br zowy gotowany na sypko	200g
	podwieczorek	ogórek kiszony
	masło 82%	10g
	kiełbaska bawarska	55g
	chleb razowy	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty	100g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2122,72
Energia (kJ)	8721,87
Białko ogółem (g)	102,97
Tłuszcz (g)	70,47
W glowodany ogółem (g)	230,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,17
Sacharoza (g)	10,69
Błonnik pokarmowy (g)	32,27
Sól (g)	9,65