

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-16

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	41,5g
	herbata	250g
	ser twarogowy plaster	20g
	pieczywo razowe	90g
	banan	180g
	sałata	20g
	II niadanie	sok wielowarzywny
obiad	napój owocowy	250g
	marchewka gotowana	150g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos natkowy	50g
	kefir	200g
podwieczorek	mus warzywno-owocowy z dyni , jabłkiem i bananem	200g
	chlebek chrupki	14g
kolacja	masło 82%	12,5g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze	80g
	pieczywo razowe	130g
herbata	250g	
sałata	20g	

Alergeny

Chleb graham, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2143,31
Energia (kJ)	9004,67
Białko ogółem (g)	113,06
Tłuszcz (g)	69,51
W glowodany ogółem (g)	282,75
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,24
Sacharoza (g)	35,12
Błonnik pokarmowy (g)	37,81
Sól (g)	7,94