

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-21

| Posiłek      | Pozycja                            | Ilo   |
|--------------|------------------------------------|-------|
| I niadanie   | tomidor                            | 80g   |
|              | szynka delikatesowa                | 45g   |
|              | twaro ek ze szczypiorkiem          | 80g   |
|              | herbata                            | 250g  |
|              | sałata                             | 20g   |
|              | masło 82%                          | 12,5g |
|              | chleb razowy                       | 90g   |
| II niadanie  | sok pomidorowy                     | 330g  |
| obiad        | napój owocowy                      | 250g  |
|              | zupa koperkowa z zacierk           | 350g  |
|              | ziemniaki z koprem                 | 220g  |
|              | sałata z jogurtem                  | 100g  |
|              | sos jarzynowy                      | 50g   |
|              | pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany | 80g   |
| podwieczorek | kielbaska bawarska                 | 65    |
|              | chleb razowy                       | 40g   |
|              | ogórek kwaszony                    | 50g   |
|              | masło 82%                          | 10g   |
|              | sałata                             | 20g   |
| kolacja      | kakao na mleku 2%                  | 250g  |
|              | pieczywo razowe                    | 130g  |
|              | masło 82%                          | 12,5g |
|              | szynka w dzona                     | 45g   |
|              | mozzarella                         | 30g   |
|              | sałatka brokułowa                  | 150g  |
|              | sałata                             | 20g   |

#### Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2150,79 |
| Energia (kJ)                  | 8686,74 |
| Białko ogółem (g)             | 114,94  |
| Tłuszcz (g)                   | 65,55   |
| W glowodany ogółem (g)        | 239,51  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 37,32   |
| Sacharoza (g)                 | 11,87   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 30,67   |
| Sól (g)                       | 8,91    |