

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	banan	180g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5
	twarozek ze szczypiorem	80g
	pieczywo razowe	90g
	II niadanie	mus owocowo-warzywny
obiad		
	zupa mieszcza ska	350g
	filet drobiowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	surówka z marchwi i selera	150g
	kasza jeczmienna na sypko	200g
	sos jarzynowy	50g
	kefir	200g
podwieczorek	sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki	70g
	masło 82%	10g
	chleb razowy	40g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5
	schab gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	ser plaster twarogowy	21,43
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2101,02
Energia (kJ)	8767,85
Białko ogółem (g)	113,11
Tłuszcz (g)	59,98
W glowodany ogółem (g)	281,36
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,01
Sacharoza (g)	28,82
Błonnik pokarmowy (g)	38,71
Sól (g)	5,4