

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 4.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-31

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	serek mietankowy	30g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	serek homogenizowany	150g
	II niadanie	jabłko
obiad	sos koperkowy	50g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	zupa jarzynowa z ry em	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	filet drobiowy gotowany	80g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki	80g
kolacja	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2067,38
Energia (kJ)	8677,42
Białko ogółem (g)	110,91
Tłuszcz (g)	72,5
W glowodany ogółem (g)	245,48
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,14
Sacharoza (g)	15,92
Błonnik pokarmowy (g)	34,13
Sól (g)	5,73