

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-01

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo razowe	90g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	brzoskwinia	150g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	II niadanie	chlebek chrupki
mus owocowo-warzywny		200g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	marchew gotowana	150g
	sos koperkowy	50g
	zupa mieszcza ska z ry em	350g
	podwieczorek	masło 82%
pasta z jajka i sera z koperkiem		100g
chleb graham		40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z brokuła	150g
	szynka parzona	45g
	serek mietankowy	30g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	sałata	20g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2213,05
Energia (kJ)	9231,04
Białko ogółem (g)	116,15
Tłuszcz (g)	65,35
W glowodany ogółem (g)	292,34
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,03
Sacharoza (g)	25,94
Błonnik pokarmowy (g)	40,19
Sól (g)	5,78