

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-02

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	jajko gotowane	50g
II niadanie	masło 82%	10g
	pieczywo graham	40g
	sałata z ogórkiem	70g
	pasta z makreli i sera	100g
obiad	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany	80g
	surówka z selera z marchewk i jabłkiem	150g
	sos jarzynowy	50g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałatka makaronowa z brokułem, kukurydż i serem mozzarella	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	60g
	pasta mi sno-warzywna	100g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliw	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2368,37
Energia (kJ)	9481,29
Białko ogółem (g)	130,97
Tłuszcz (g)	88,55
W glowodany ogółem (g)	256,7
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,03
Sacharoza (g)	14,14
Błonnik pokarmowy (g)	36,61
Sól (g)	7,38