

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	II niadanie	jabłko
obiad	sałata z jogurtem	100g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	filet drobiowy gotowany	80g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	kefir	200g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	masło	10g
	sałatka z kaszy p czak z w dlin , pomidorem i kukurydż	120g
kolacja	kawa zbo owa z mlekiem 2%	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perlowa, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2147,86
Energia (kJ)	8990,1
Białko ogółem (g)	111,35
Tłuszcz (g)	60,45
W glowodany ogółem (g)	279,87
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,85
Sacharoza (g)	14,82
Błonnik pokarmowy (g)	31,23
Sól (g)	6,43