

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	szynka wieprzowa	45g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser biały plaster	20g
	pieczywo razowe	90g
	jogurt naturalny	150g
	II niadanie	arbuz
obiad	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	udko drobiowe gotowane	200g
	marchew gotowana	150g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	kefir z wi ni	200g
podwieczorek	ogórek kiszony	50g
	masło 82%	10g
	kiełbaska bawarska	55g
	chleb razowy	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pol dwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2273,24
Energia (kJ)	9542,32
Białko ogółem (g)	116,43
Tłuszcz (g)	79,51
W glowodany ogółem (g)	248,36
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,21
Sacharoza (g)	16,38
Błonnik pokarmowy (g)	31,22
Sól (g)	9,16