

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	serek homogenizowany	150g
	jabłko	180g
	szynka konserwowa	45g
	chleb razowy	90g
	II niadanie	koktajl truskawkowy
obiad	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	udziec droiowy gotowany	150g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	ry br zowy gotowany na sypko	200g
	sałata z jogurtem	100g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym, słonecznikiem, oliw i ziołami	150g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2148
Energia (kJ)	9005,6
Białko ogółem (g)	110,57
Tłuszcz (g)	82,14
W glowodany ogółem (g)	237,95
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,92
Sacharoza (g)	13,15
Błonnik pokarmowy (g)	32,89
Sól (g)	6,07