

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-20

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	banan	180g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	ser mozzarella	40g
II niadanie	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
obiad	twaro ek z rzodkiewk	90g
	zupa jaglana z warzywami	350g
	surówka z selera i jabłka	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	sos pomidorowy	50g
	napój owocowy	250g
	schab wieprzowy gotowany	80g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak z pomidorem, kukurydz i w dlin	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2220,19
Energia (kJ)	8878,47
Białko ogółem (g)	121,59
Tłuszcz (g)	71,78
W glowodany ogółem (g)	283,36
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,13
Sacharoza (g)	24,66
Błonnik pokarmowy (g)	35,19
Sól (g)	6,94