

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-22

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	serek kanapkowy	17g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	udko drobiowe gotowane	200g
	krupnik	350g
	napój owocowy	250g
	sałatka z buraka	150g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	sałatka makaronowa z jajkiem i kukurydż	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi smo-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2327,95
Energia (kJ)	9584,23
Białko ogółem (g)	136,53
Tłuszcz (g)	81,02
W glowodany ogółem (g)	268,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,97
Sacharoza (g)	24,28
Błonnik pokarmowy (g)	32,8
Sól (g)	5,83