

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
II niadanie	brzoskwinia	150g
obiad	brokuł gotowany na parze, z olejem i ziołami	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	ryba na parze z warzywami	100g
	zupa burakowa z makaronem	350g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak	150g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	80g
	herbata	250g
	kielbasa rawska	40g
	ry z sosem truskawkowym	200g
	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, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2136,11
Energia (kJ)	8991,62
Białko ogółem (g)	90,48
Tłuszcz (g)	58,11
W glowodany ogółem (g)	313,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,28
Sacharoza (g)	22,66
Błonnik pokarmowy (g)	34,56
Sól (g)	5,86