

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.08

Jadłospis na dzie : 2024-08-29

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pasztet drobiowy	70g
	herbata	250g
	jajo gotowane	50g
II niadanie	arbuz	250g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	marchew gotowana	150g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	ryba na parze z warzywami	120g
podwieczorek	masło 82%	10g
	sałatka z tu czykiem, ry em, kukurydz i jajkiem	120g
	pieczywo graham	40g
kolacja	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek z koperkiem	80g
	szynka ogonówka	45g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2165,95
Energia (kJ)	9100,23
Białko ogółem (g)	103,79
Tłuszcz (g)	68,67
W glowodany ogółem (g)	292,95
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,33
Sacharoza (g)	19,03
Błonnik pokarmowy (g)	38,23
Sól (g)	6,58