

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-10

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka delikatesowa	45g
	serek mietankowy	30g
	herbata	250g
	pomidor	80g
II niadanie	mus owocowy	200g
obiad	burak gotowany	150g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	kefir	200g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kefir	200g
podwieczorek	sałatka makaronowa z w dlin , kukurydz i rzodkiewk	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makrela, w dzona, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2266,79
Energia (kJ)	9523,84
Białko ogółem (g)	112,16
Tłuszcz (g)	73,74
W glowodany ogółem (g)	301,73
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,26
Sacharoza (g)	22,78
Błonnik pokarmowy (g)	32,6
Sól (g)	7,73