

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-12

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	pomidor	80g	
	herbata	250g	
	pieczywo razowe	90g	
	masło 82%	12,5	
	jogurt naturalny	150g	
	serek mietankowy	30g	
	sałata	20g	
	szynka delikatesowa	45g	
	II niadanie	mus owocowy	200g
obiad		zupa burakowa z makaronem	350g
		filet drobiowy gotowany na parze	80g
		ziemniaki z koprem	220g
napój owocowy		250g	
kalafior gotowany na parze z ziołami		150g	
sos jarzynowy		50g	
kefir		200g	
podwieczorek		twaro ek z rzodkiewk	90g
		chleb razowy	40g
		masło	10g
kolacja		herbata	250g
	pieczywo razowe	130g	
	masło 82%	12,5	
	kiełbasa rawska	40g	
	sałatka z tu czyka	120g	
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g	

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2168,25
Energia (kJ)	9118,25
Białko ogółem (g)	111,59
Tłuszcz (g)	64,13
W glowodany ogółem (g)	287,37
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,76
Sacharoza (g)	17,29
Błonnik pokarmowy (g)	34,69
Sól (g)	6,28