

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-14

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	kiełbasa krakowska	40g
	twaro ek ze szczypiorkiem	90g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	koktajl truskawkowy na kefirze	200g
obiad	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	schab gotowany	80g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	brokuł gotowany na parze z oliw i ziołami	150g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	pasta jajeczno-twarogowa z rzodkiewk	100g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	herbata	250g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2146,53
Energia (kJ)	9021,58
Białko ogółem (g)	112,88
Tłuszcz (g)	69,68
W glowodany ogółem (g)	257,55
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,2
Sacharoza (g)	14
Błonnik pokarmowy (g)	34,43
Sól (g)	5,98