

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	serek homogenizowany	150g
	banan	180g
	szynka konserwowa	45g
	chleb razowy	90g
	II niadanie	koktajl truskawkowy
obiad	sałata z jogurtem	100g
	ry br zowy gotowany na sypko	200g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	udziec droiowy gotowany	150g
	napój owocowy	250g
	sos jarzynowy	50g
	podwieczorek	chleb razowy
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym, słonecznikiem, oliw i ziołami	150g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g

#### Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2187,86
Energia (kJ)	9178,92
Białko ogółem (g)	111,11
Tłuszcz (g)	81,97
W glowodany ogółem (g)	256,91
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,99
Sacharoza (g)	21,76
Błonnik pokarmowy (g)	32,26
Sól (g)	6,07