

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	chleb razowy	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	40g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	serek mietankowy	30g
	jogurt naturalny	150g
	II niadanie	mus owocowy
chleb chrupki ytni		14g
obiad	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	marchew gotowana	150g
	ryba na parze z warzywami	120g
	zupa wielowarzywna	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	masło 82%	10g
	ogórek	50g
	kiełbasa bawarska	70g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2206,42
Energia (kJ)	9265,47
Białko ogółem (g)	98,92
Tłuszcz (g)	64,19
W glowodany ogółem (g)	279,62
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	40,09
Sacharoza (g)	20,35
Błonnik pokarmowy (g)	36,61
Sól (g)	7,51