

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-23

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	jabłko	180g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5
	twarozek z koperkiem	80g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	chlebek chrupki	14g
	mus owocowo-warzywny	200g
obiad	kasza jeczmienna na sypko	200g
	surówka z marchwi i selera	150g
	sos jarzynowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	zupa mieszcza ska	350g
	kefir	200g
	podwieczorek	sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki
chleb razowy		40g
masło 82%		10g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5
	schab gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	ser plaster twarogowy	21,43
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2106,5
Energia (kJ)	8786,36
Białko ogółem (g)	113,63
Tłuszcz (g)	60,43
W glowodany ogółem (g)	271,64
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,97
Sacharoza (g)	20,23
Błonnik pokarmowy (g)	40,13
Sól (g)	5,49