

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	szynka z indyka	45g
	ser twarogowy	20g
	masło 82%	12,5
	sałata	20g
	chleb razowy	90g
	pomidor	80g
	II niadanie	serek homogenizowany
obiad	ziemniaki z koprem	250g
	sos jarzynowy	50g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	schab gotowany	80g
	marchew gotowana	150g
	kefir	200g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	pomidor z jogurtem i szczypiorkiem	200g
	masło 82%	12,5
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kawa zbo owa z mlekiem 2%	250g

Alergeny

Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2222,33
Energia (kJ)	9292,13
Białko ogółem (g)	123,67
Tłuszcz (g)	75,74
W glowodany ogółem (g)	261,08
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	41,81
Sacharoza (g)	13,7
Błonnik pokarmowy (g)	31,22
Sól (g)	6,11