

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.09

Jadłospis na dzie : 2024-09-29

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pasztet drobiowy	70g
	herbata	250g
	jajo gotowane	50g
	sałata	20g
II niadanie	pomara cza	200g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	kefir	200g
	ryba na parze z warzywami	120g
	marchew gotowana	150g
podwieczorek	masło 82%	10g
	sałatka z tu czykiem, ry em, kukurydz i jajkiem	120g
	pieczywo graham	40g
kolacja	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek z koperkiem	80g
	szynka ogonówka	45g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czy w sosie własnym,

Energia (kcal)	2193,74
Energia (kJ)	9216,71
Białko ogółem (g)	104,57
Tłuszcz (g)	69,71
W glowodany ogółem (g)	291,73
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,89
Sacharoza (g)	19,93
Błonnik pokarmowy (g)	40,34
Sól (g)	6,54