

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-08

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	banan	180g
	chleb razowy	90g
	serek homogenizowany	150g
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	sałata	20g
II niadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	surówka z marchewki i jabłka	150g
	udko drobiowe gotowane	200g
	zupa brokułowa z zacierk	350g
	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	sałatka z tu czykiem	100g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	szynka drobiowa	45g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z ogórka kwaszonego, pomidora i sałaty	100g

Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2408,18
Energia (kJ)	10097,99
Białko ogółem (g)	128,75
Tłuszcz (g)	91
W glowodany ogółem (g)	278,88
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,46
Sacharoza (g)	23,75
Błonnik pokarmowy (g)	37,28
Sól (g)	8,28