

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	banan	180g
	II niadanie	jogurt typu islandzkiego
obiad	kefir	200g
	zupa grysikowa z warzywami	350g
	filet drobiowy gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	sos jarzynowy	50g
	brokuł na parze	150g
	podwieczorek	pieczywo razowe
	masło	10g
	sałatka z kaszy p czak z w dlin , pomidorem i kukurydż	120g
kolacja	kawa zbo owa z mlekiem 2%	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2090,74
Energia (kJ)	8806,52
Białko ogółem (g)	118,77
Tłuszcz (g)	55,14
W glowodany ogółem (g)	291,2
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,24
Sacharoza (g)	23,41
Błonnik pokarmowy (g)	33,94
Sól (g)	6,19