

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-09

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	ser biały	60g
	szynka baks	45g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	II niadanie	koktajl wi niowy
obiad	ry br zowy gotowany na sypko	200g
	sałata z jogurtem	100g
	napój owocowy	250g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwa nym z marchewk , ananasem i kukurydz	150g
	zupa kalafiorowa	350g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pasta z jajka i sera ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	kielbaska bawarska na ciepło	70g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kiwi	70g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2132,55
Energia (kJ)	8922,93
Białko ogółem (g)	108
Tłuszcz (g)	56,47
W glowodany ogółem (g)	256,37
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,58
Sacharoza (g)	24,04
Błonnik pokarmowy (g)	32,32
Sól (g)	6,5