

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pomidor	80g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	szynka drobiowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
II niadanie	chlebek chrupki	14g
	sok pomidorowy	330g
obiad	sałatka z buraka	150g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	krupnik z kaszy j czmiennej	350g
	sos koperkowy	50g
podwieczorek	masło 82%	10g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem i słonecznikiem	120g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mi sno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchew tarta z jabłkiem	50g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2108,38
Energia (kJ)	8855,14
Białko ogółem (g)	113,43
Tłuszcz (g)	66
W glowodany ogółem (g)	268,91
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,81
Sacharoza (g)	22,07
Błonnik pokarmowy (g)	38,01
Sól (g)	6,99