

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-17

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	herbata	250g	
	masło 82%	12,5g	
	pomidor	80g	
	sałata	20g	
	serek homogenizowany	150g	
	jogurt naturalny	150g	
	szynka konserwowa	45g	
	chleb razowy	90g	
	II niadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad		surówka z marchewki i jabłka	150g
ry br zowy gotowany na sypko		200g	
zupa koperkowa z ziemniakami		350g	
udziec droiowy gotowany		150g	
napój owocowy		250g	
sos jarzynowy		50g	
podwieczorek		chleb razowy	40g
sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym, słonecznikiem, oliw i ziołami		150g	
masło 82%		10g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo razowe	130g	
	masło 82%	12,5g	
	jajko gotowane	50g	
	szynka drobiowa	40g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	
	pomara cza	100g	

Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2242,69
Energia (kJ)	9402,78
Białko ogółem (g)	114,14
Tłuszcz (g)	87,83
W glowodany ogółem (g)	244,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,97
Sacharoza (g)	16,32
Błonnik pokarmowy (g)	35,63
Sól (g)	6,37