

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-17

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	serek homogenizowany	150g
	szynka konserwowa	45g
	chleb razowy	90g
	herbata	250g
II niadanie	koktajl wi niowy	200g
obiad	udko drobiowe gotowane	150g
	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	marchewka gotowana	150g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
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, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2271,62
Energia (kJ)	9521,41
Białko ogółem (g)	120,86
Tłuszcz (g)	90,34
W glowodany ogółem (g)	248,3
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	39,74
Sacharoza (g)	17,84
Błonnik pokarmowy (g)	33,62
Sól (g)	6,41