

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kiełbasa szynkowa	40g
	pomidor	80g
	chleb razowy	90g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	banan	180g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	mus owocowy	200g
	chleb chrupki ytni	14g
obiad	ryba na parze z warzywami	120g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa wielowarzywna	350g
	marchew gotowana	150g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
podwieczorek	ogórek	50g
	kiełbasa bawarska	70g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	80g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2224,41
Energia (kJ)	9344,41
Białko ogółem (g)	94,14
Tłuszcz (g)	61,8
W glowodany ogółem (g)	306,57
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,61
Sacharoza (g)	30,32
Błonnik pokarmowy (g)	38,34
Sól (g)	7,3