

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-23

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	sałata	20g	
	herbata	250g	
	pomidor	80g	
	jabłko	180g	
	szynka konserwowa	45g	
	masło 82%	12,5	
	twarozek z koperkiem	80g	
	pieczywo razowe	90g	
	II niadanie	chlebek chrupki	14g
mus owocowo-warzywny		200g	
obiad	napój owocowy	250g	
	sos koperkowy	50g	
	zupa pomidorowa z makaronem	350g	
	kasza jeczmienna na sypko	200g	
	kefir	200g	
	filet drobiowy gotowany	80g	
	surówka z marchwi i selera	150g	
	podwieczorek	sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki	70g
		chleb razowy	40g
masło 82%		10g	
kolacja	chleb razowy	130g	
	masło 82%	12,5	
	schab gotowany	80g	
	sos pomidorowy	50g	
	ser plaster twarogowy	21,43	
	bukiet warzyw na parze	80g	
	sałata	20g	

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2152,6
Energia (kJ)	9004,34
Białko ogółem (g)	115,73
Tłuszcz (g)	60,56
W glowodany ogółem (g)	281,32
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,98
Sacharoza (g)	19,41
Błonnik pokarmowy (g)	37,75
Sól (g)	5,4