

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	jajko gotowane	50g
	jogurt typu islandzkiego	140g
	szynka z indyka	45g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
II niadanie	kiwi	70g
obiad	zupa burakowa z makaronem	350g
	ryba na parze z warzywami	100g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	brokuł gotowany na parze, z olejem i ziołami	150g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	sałatka z kaszy p czak	150g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	80g
	herbata	250g
	kielbasa rawska	40g
	ry z sosem truskawkowym	200g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2186,96
Energia (kJ)	9209,19
Białko ogółem (g)	104,89
Tłuszcz (g)	58,14
W glowodany ogółem (g)	311,46
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,32
Sacharoza (g)	16,86
Błonnik pokarmowy (g)	33,43
Sól (g)	5,86