

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	ser biały	75g
II niadanie	sok wielowarzywny	330g
obiad	udko drobiowe gotowane	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
	burak gotowany	150g
podwieczorek	masło 82%	12,5
	chleb razowy	40g
	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	70g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	kawa zbo owa z mlekiem	250g

#### Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2153,18
Energia (kJ)	9022,48
Białko ogółem (g)	120,43
Tłuszcz (g)	86,09
W glowodany ogółem (g)	224,71
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,89
Sacharoza (g)	24,71
Błonnik pokarmowy (g)	30,65
Sól (g)	8,69