

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	sałata	20g
	chleb razowy	90g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	ser twarogowy	20g
	masło 82%	12,5
	II niadanie	serek homogenizowany
obiad	marchew gotowana	150g
	schab gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	250g
	sos jarzynowy	50g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	zupa mieszcza ska	350g
	podwieczorek	chleb razowy
pomidor z jogurtem i szczypiorkiem		200g
masło 82%		12,5
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kawa zbo owa z mlekiem 2%	250g

Alergeny

Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

Energia (kcal)	2090,88
Energia (kJ)	8714,51
Białko ogółem (g)	115,72
Tłuszcz (g)	72,94
W glowodany ogółem (g)	241,83
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	40,21
Sacharoza (g)	12,35
Błonnik pokarmowy (g)	32,31
Sól (g)	5,92