

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-27

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	kielbasa krakowska	40g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
II niadanie	kiwi	70g
obiad	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kasza j czmienna ugotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	udziec drobiowy gotowany	140g
	sos natkowy	50g
	surówka z selera i marchwi	150g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masła 82%	12,5g
	ser twarogowy plaster	20g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2224,45
Energia (kJ)	9319,4
Białko ogółem (g)	116,62
Tłuszcz (g)	90,52
W glowodany ogółem (g)	230,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,99
Sacharoza (g)	11,86
Błonnik pokarmowy (g)	32,92
Sól (g)	6,19