

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.10

Jadłospis na dzie : 2024-10-29

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jajo gotowane	50g
	herbata	250g
	pasztet drobiowy	70g
	banan	180g
	II niadanie	koktajl wi niowy
obiad	marchew gotowana	150g
	ryba na parze z warzywami	120g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo graham	40g
	sałatka z tu czykiem, ry em, kukurydz i jajkiem	120g
kolacja	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek z koperkiem	80g
	szynka ogonówka	45g
	tomat	80g
	kakao na mleku 2%	250g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tu czyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2263,24
Energia (kJ)	9510,46
Białko ogółem (g)	104,96
Tłuszcz (g)	69,51
W glowodany ogółem (g)	317,46
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,73
Sacharoza (g)	27,52
Błonnik pokarmowy (g)	40,33
Sól (g)	6,59