

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-21

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	chleb razowy	90g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	mandarynka	80g
	pomidor	80g
	szynka delikatesowa	45g
	II niadanie	sok pomidorowy
obiad	sałata z jogurtem	100g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	zupa koperkowa z zacierk	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	podwieczorek	kielbaska bawarska
ogórek kwaszony		50g
masło 82%		10g
sałata		20g
chleb razowy		40g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka w dzona	45g
	mozzarella	30g
	sałatka brokułowa	150g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty,

Energia (kcal)	2199,39
Energia (kJ)	8893,02
Białko ogółem (g)	115,58
Tłuszcz (g)	65,77
W glowodany ogółem (g)	252,91
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,34
Sacharoza (g)	18,45
Błonnik pokarmowy (g)	32,72
Sól (g)	8,92