

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-22

| Posiłek      | Pozycja                                 | Ilo   |
|--------------|---|-------|
| I niadanie   | szynka z piersi kurczaka                | 45g   |
|              | jogurt skyr                             | 140g  |
|              | pieczywo razowe                         | 90g   |
|              | pomidor                                 | 80g   |
|              | herbata                                 | 250g  |
|              | masło 82%                               | 12,5g |
|              | sałata                                  | 20g   |
|              | serek kanapkowy                         | 17g   |
| II niadanie  | koktajl truskawkowy                     | 200g  |
| obiad        | napój owocowy                           | 250g  |
|              | krupnik                                 | 350g  |
|              | udko drobiowe gotowane                  | 200g  |
|              | sos natkowy                             | 50g   |
|              | sałatka z buraka                        | 150g  |
|              | ziemniaki z koperkiem                   | 220g  |
| podwieczorek | sałatka makaronowa z jajkiem i kukurydż | 120g  |
| kolacja      | herbata                                 | 250g  |
|              | pieczywo razowe                         | 130g  |
|              | masło 82%                               | 12,5g |
|              | pasta mi smo-warzywna                   | 100g  |
|              | ser biały                               | 75g   |
|              | sałata                                  | 20g   |
|              | pomidor                                 | 80g   |

#### Alergeny

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

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2325,07 |
| Energia (kJ)                  | 9575,32 |
| Białko ogółem (g)             | 145,85  |
| Tłuszcz (g)                   | 78,32   |
| W glowodany ogółem (g)        | 264,16  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 28,36   |
| Sacharoza (g)                 | 22,93   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 32,8    |
| Sól (g)                       | 5,61    |