

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 3.11

Jadłospis na dzie : 2024-11-25

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	ser biały	75g
II niadanie	sok wielowarzywny	330g
obiad	burak gotowany	150g
	napój owocowy	250g
	sos koperkowy	50g
	zupa jarzynowa z zacierk	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	udko drobiowe gotowane	200g
	masło 82%	12,5
	chleb razowy	40g
kolacja	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	70g
	pieczywo razowe	130g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	serek mietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g
	jogurt skyr naturalny	140g

#### Alergeny

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2175,56
Energia (kJ)	9120,09
Białko ogółem (g)	131,81
Tłuszcz (g)	83,92
W glowodany ogółem (g)	223,76
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,61
Sacharoza (g)	24,49
Błonnik pokarmowy (g)	30,61
Sól (g)	8,56