

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta cukrzycowa 1.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-02

| Posiłek | Pozycja | Ilo |
|--------------|---|-------|
| I niadanie | pieczywo razowe | 90g |
| | sałata | 20g |
| | banan | 180g |
| | szynka z piersi kurczaka | 45g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | jajko gotowane | 50g |
| | herbata | 250g |
| II niadanie | koktajl truskawkowy | 200g |
| obiad | ryba na parze z warzywami | 80g |
| | kefir | 200g |
| | ziemniaki z koprem | 220g |
| | zupa selerowa z makaronem | 350g |
| | napój owocowy | 250g |
| | marchewka gotowana | 150g |
| podwieczorek | sałatka makaronowa z brokułem, kukurydzą i serem mozzarella | 150g |
| kolacja | herbata | 250g |
| | pieczywo razowe | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | ser biały | 75g |
| | pasta miśno-warzywna | 100g |
| | sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliwą | 100g |

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

| | |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal) | 2277,53 |
| Energia (kJ) | 8797,11 |
| Białko ogółem (g) | 120,87 |
| Tłuszcz (g) | 71,34 |
| Węglowodany ogółem (g) | 298,22 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 25,71 |
| Sacharoza (g) | 28,75 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 39,11 |
| Sól (g) | 5,51 |