

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta cukrzycowa 1.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-05

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
II niadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	napój owocowy	250g
	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	zupa koperkowa	350g
	kefir	200g
	sos natkowy	50g
	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany	200g
	brokuł na parze z ziołami	150g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	masło	10g
	sałatka z kaszy p czak z w dlin , pomidorem i kukurydz	120g
kolacja	kawa zbo owa z mlekiem 2%	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	serek mietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Kasza j czmienna, p czak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2129,26
Energia (kJ)	8956,88
Białko ogółem (g)	107,73
Tłuszcz (g)	65,88
W glowodany ogółem (g)	270,08
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,36
Sacharoza (g)	11,5
Błonnik pokarmowy (g)	31,46
Sól (g)	6,33