

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta cukrzycowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-24

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	tomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	jajko gotowane	50g
	twaro ek z koperkiem	80g
	masło 82%	12,5g
II niadanie	sok wielowarzywny	330g
obiad	makaron z serem i masłem	220g
	jabłko gotowane	150g
	napój owocowy	250g
	zupa warzywna	350g
podwieczorek	tomidor z jogurtem i szczypiorkiem	180g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ryba na parze	100g
	sałatka jarzynowa	150g
	zupa owocowa z makaronem	350g
	pomara cza	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mintaj, wie y, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2178,96
Energia (kJ)	9155,7
Białko ogółem (g)	92,73
Tłuszcz (g)	64,29
W glowodany ogółem (g)	305,35
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,27
Sacharoza (g)	31,61
Błonnik pokarmowy (g)	40,02
Sól (g)	5,92