

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta cukrzycowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-25

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	sałata	20g	
	pomidor	80g	
	herbata	250g	
	masło 82%	12,5g	
	jogurt skyr	140g	
	pieczywo razowe	90g	
	szynka orzech	45g	
	ser biały	60g	
	II niadanie	mandarynka	80g
		obiad	ziemniaki z koperkiem
	zupa jarzynowa z zacierk	350g	
	udko drobiowe gotowane	200g	
	napój owocowy	250g	
	burak gotowany	150g	
	sos natkowy	50g	
podwieczorek	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	70g	
	masło 82%	12,5	
	chleb razowy	40g	
kolacja	pieczywo razowe	130g	
	szynka z piersi drobiowej	45g	
	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	serek mietankowy	30g	
	sałata z pomidorem, oliw i ziołami	100g	

#### Alergeny

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

Energia (kcal)	2105,94
Energia (kJ)	8827,63
Białko ogółem (g)	129,36
Tłuszcz (g)	81,93
W glowodany ogółem (g)	216,17
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,77
Sacharoza (g)	21,04
Błonnik pokarmowy (g)	28,11
Sól (g)	6,43