

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta cukrzycowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-26

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	chleb razowy	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
	ser twarogowy	20g
	pomidor	80g
	szynka w dzona	45g
	masło 82%	12,5
II niadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	sos jarzynowy	50g
	schab gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	250g
	marchew gotowana	150g
podwieczorek	kielbasa bawarska	65g
	masło 82%	12,5
	ogórek kwaszony	60g
kolacja	pomara cza	100g
	chleb razowy	40g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło82%	12,5
	szynka z piersi drobiowej	45g
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kawa zbo owa z mlekiem 2%	250g

#### Alergeny

Chleb graham, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2310,9
Energia (kJ)	9652,49
Białko ogółem (g)	130,23
Tłuszcz (g)	72,05
W glowodany ogółem (g)	249,96
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	46,08
Sacharoza (g)	9,73
Błonnik pokarmowy (g)	31,42
Sól (g)	8,52