

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta cukrzycowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-28

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka delikatesowa	45g
	ser plaster twarogowy	20g
	pomidor	80g
	sałata	20g
II niadanie	mus owocowy	200g
obiad	kefir z truskawk	200g
	filet drobiowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	sos koperkowy	50g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	250g
	zupa kalafiorowa	350g
podwieczorek	pomidor z jogurtem	200g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	sałata z kaszy p czak z kukurydz i pomidorem	150g
	ser biały	60g
	sałata	10g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	100g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2068,74
Energia (kJ)	8702,37
Białko ogółem (g)	98,02
Tłuszcz (g)	54,72
W glowodany ogółem (g)	306,35
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,84
Sacharoza (g)	25,41
Błonnik pokarmowy (g)	38,96
Sól (g)	5,96