

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: (2025) Dieta cukrzycowa 3.12

Jadłospis na dzie : 2025-12-30

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	szynka wieprzowa	45g
	ser plaster twarogowy	21,43
	sałata	20
	banan	180g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
II niadanie	chleb chrupki	5,5
	kiwi	70g
obiad	kalafior gotowany na parze	150g
	napój owocowy	250g
	sas jarzynowy	50g
	zupa brokułowa z zacierk	350g
	pulpet gotowany na parze	80g
	kasza p czak na sypko	200g
podwieczorek	masło 82%	10g
	ogórek zielony	60g
	chleb razowy	40g
	kiełbaska bawarska na ciepło	65g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	chleb razowy	130g
	szynka z indyka	45g
	ser biały	60g
	sałatka z ogórka kiszzonego, sałaty , pomidora i słonecznikiem	110
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, p czak, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2171,48
Energia (kJ)	9127,55
Białko ogółem (g)	107,51
Tłuszcz (g)	55,89
W glowodany ogółem (g)	274,89
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,59
Sacharoza (g)	20,68
Błonnik pokarmowy (g)	34,73
Sól (g)	7,43