

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 1.04

Jadłospis na dzień: 2025-04-04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	sałata	20g
	serek kanapkowy	20g
II śniadanie	chlebek chrupki	14g
	sok pomidorowy	330g
obiad	kefir	200g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	ryba na parze z warzywami	100g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	podwieczorek	kielbasa bawarska
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	ogórek zielony	50g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kielbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliwą	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2235,46
Energia (kJ)	9062,02
Białko ogółem (g)	104,5
Tłuszcz (g)	65,4
Węglowodany ogółem (g)	268,5
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,72
Sacharoza (g)	15,22
Błonnik pokarmowy (g)	39,46
Sól (g)	8,68