

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 2.06

Jadłospis na dzień: 2025-06-15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	szynka wieprzowa	45g
	herbata	250g
	ser biały plaster	20g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
II śniadanie	koktajl truskawkowy na kefirze	200g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	sos jarzynowy	50g
	udziec drobiowy gotowany	130g
	sałata z jogurtem	100g
	zupa pomidorowa	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	ogórek kiszony	50g
	masło 82%	10g
	kiełbaska bawarska	60g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	polędwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty	100g

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

Energia (kcal)	2072,94
Energia (kJ)	8655,57
Białko ogółem (g)	102,89
Tłuszcz (g)	68,03
Węglowodany ogółem (g)	229,94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,67
Sacharoza (g)	11,14
Błonnik pokarmowy (g)	26,85
Sól (g)	8,65