

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

Jadłospis na dzień: 2025-06-16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	41,5g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g
	jogurt skyr	140g
II śniadanie	serek homogenizowany	150g
	sok wielowarzywny	330g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	sos koperkowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
	zupa buraczkowa z makaronem	350g
	kalafior gotowany z olejem i ziołami	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	mus warzywno-owocowy z dynią, jabłkiem i bananem	200g
	chlebek chrupki	14g
kolacja	masło 82%	12,5g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze	80g
	pieczywo razowe	130g
	herbata	250g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Chleb graham, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2150,44
Energia (kJ)	9031,97
Białko ogółem (g)	127,39
Tłuszcz (g)	65,49
Węglowodany ogółem (g)	267,48
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,63
Sacharoza (g)	24,91
Błonnik pokarmowy (g)	33,51
Sól (g)	7,3