

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

Jadłospis na dzień: 2025-06-18

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
II śniadanie	kiwi	70g
obiad	ryba na parze z warzywami	80g
	napój owocowy	250g
	marchewka gotowana	150g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	kefir	200g
	masło 82%	10g
	sałatka makaronowa z wędliną, kukurydzą i rzodkiewką	120g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	szynka wieprzowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	sałata	20g
	sałatka jarzynowa	80g
	pomidor	80g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2037,14
Energia (kJ)	8565,82
Białko ogółem (g)	89,98
Tłuszcz (g)	59,07
Węglowodany ogółem (g)	291,81
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,32
Sacharoza (g)	18,37
Błonnik pokarmowy (g)	42,25
Sól (g)	6,5