

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

Jadłospis na dzień: 2025-06-19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	chleb razowy	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
	serek śmietankowy	30g
	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	40g
	pomidor	80g
II śniadanie	mus owocowy	200g
obiad	napój owocowy	250g
	buraczek gotowany	150g
	potrawka drobiowa w jarzynach	150g
	zupa wielowarzywna	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	ogórek	50g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	kiełbasa bawarska	60g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	80g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

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

Energia (kcal)	2257,35
Energia (kJ)	9461,57
Białko ogółem (g)	110,62
Tłuszcz (g)	76,33
Węglowodany ogółem (g)	260,06
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	40,65
Sacharoza (g)	26,75
Błonnik pokarmowy (g)	34,39
Sól (g)	7,14