

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.06

Jadłospis na dzień: 2025-06-30

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	ser twarogowy plaster	20g
	szynka parzona	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250ml
	pomidor	80g
II śniadanie	sok wielowarzywny	330g
obiad	zupa botwinka	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	kalafior gotowany na parze	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	pomidor	50g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	kiełbasa bawarska	60g
kolacja	sałatka z pomidorem i ogórkiem kiszonym	100g
	pasta z makreli	80g
	szynka drobiowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	herbata	250ml

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2053,82
Energia (kJ)	8622,46
Białko ogółem (g)	104,21
Tłuszcz (g)	56,75
Węglowodany ogółem (g)	250,16
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,94
Sacharoza (g)	20,72
Błonnik pokarmowy (g)	37,15
Sól (g)	10,88