

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 1.10

Jadłospis na dzień: 2025-10-07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	ser twarogowy	20g
	pieczywo razowe	90g
	kiełbasa drobiowa	40g
	banan	180g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
II śniadanie	chlebek chrupki	14g
	koktajl truskawkowy na kefirze	150g
obiad	surówka z selera i jabłka	150g
	zupa wielowarzywna	350g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	kiełbaska bawarska	60g
	ogórek	50g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	pasta z sera i pomidora	100g
	pomidor	80g
	sałata	20g

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

Energia (kcal)	2173,54
Energia (kJ)	9122,31
Białko ogółem (g)	95,7
Tłuszcz (g)	64,74
Węglowodany ogółem (g)	284,63
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,88
Sacharoza (g)	25,05
Błonnik pokarmowy (g)	38,18
Sól (g)	6,56