

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 2.10

Jadłospis na dzień: 2025-10-16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	41,5g
	herbata	250g
	sałata	20g
	jogurt skyr	140g
II śniadanie	banan	180g
obiad	filet drobiowy gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos koperkowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa buraczkowa z makaronem	350g
	kalafior gotowany z olejem i ziołami	150g
	kefir	200g
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 z ziołami	80g
	pieczywo razowe	130g
	herbata	250g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

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

Energia (kcal)	2064,76
Energia (kJ)	8685,18
Białko ogółem (g)	114,41
Tłuszcz (g)	56,34
Węglowodany ogółem (g)	293,84
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,32
Sacharoza (g)	29,41
Błonnik pokarmowy (g)	31,68
Sól (g)	5