

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	chleb razowy	90g
	serek homogenizowany	150g
	herbata	250g
II śniadanie	koktajl wiśniowy	200g
obiad	sos natkowy	50g
	udko drobiowe gotowane	200g
	surówka z selera i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa jaglana	350g
	chleb razowy	40g
podwieczorek	masło 82%	10g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym, słonecznikiem, oliwą i ziołami	150g
	chleb razowy	40g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	80g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g

Alergeny
Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

Energia (kcal)	2286,61
Energia (kJ)	9578,74
Białko ogółem (g)	127,6
Tłuszcz (g)	94,61
Węglowodany ogółem (g)	236,48
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	40,21
Sacharoza (g)	14,66
Błonnik pokarmowy (g)	32,28
Sól (g)	7,43