

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.10

Jadłospis na dzień: 2025-10-28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	ser plaster twarogowy	20g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
II śniadanie	mus owocowy	200g
obiad	ziemniaki z koprem	250g
	sos koperkowy	50g
	zupa kalafiorowa	350g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
	filet drobiowy gotowany	80g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	pomidor	80g
	kiełbasa bawarska	60g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	sałata z kaszy pęczak z kukurydzą i pomidorem	150g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, pęczak, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2217,65
Energia (kJ)	9320,92
Białko ogółem (g)	104,91
Tłuszcz (g)	51,26
Węglowodany ogółem (g)	326
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,66
Sacharoza (g)	35,63
Błonnik pokarmowy (g)	37,99
Sól (g)	7,01