

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pasztet drobiowy	80g
	herbata	250ml
	serek śmietankowy	30g
	pieczywo razowe	90g
	koktajl wiśniowy	250g
II śniadanie	marchewka gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	ryba na parze z warzywami	80g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	masło 82%	40g
	pieczywo razowe	40g
podwieczorek	pasta z jajka i twarogu	80g
	herbata	250ml
	szynka wieprzowa	45g
	twarożek z koperkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	masło 82%	12,5g
kolacja	pieczywo razowe	130g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Se twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2170,67
Energia (kJ)	9115,92
Białko ogółem (g)	107,33
Tłuszcz (g)	74,6
Węglowodany ogółem (g)	273,79
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,44
Sacharoza (g)	18,02
Błonnik pokarmowy (g)	35,04
Sól (g)	6,32