PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: D. cukrzycowa 1.03

Jadłospis na dzień: 2025-03-01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
II śniadanie	chlebek chrupki	14g
	mus owocowo-warzywny	200g
obiad	schab wieprzowy gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
	sos koperkowy	50g
podwieczorek	masło 82%	12,5
	pasta z jajka i sera z koperkiem	100g
	chleb graham	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z brokuła	150g
	szynka wędzona	45g
	serek śmietankowy	30g
	kakao na mleku 2%	250g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2127,59
Energia (kJ)	8892,97
Białko ogółem (g)	114,36
Tłuszcz (g)	65,42
Węglowodany ogółem (g)	273,75
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,26
Sacharoza (g)	18,45
Błonnik pokarmowy (g)	35,19
Sól (g)	5,65