

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 1.03

Jadłospis na dzień: 2025-03-02

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	mandarynka	80g
	jajko gotowane	50g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	szynka z piersi kurczaka	45g
II śniadanie	masło 82%	10g
	pieczywo graham	40g
	sałata z ogórkiem	70g
	pasta z makreli i sera	100g
obiad	sos jarzynowy	50g
	kalafior gotowany na parze	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	udko drobiowe gotowane	200g
	napój owocowy	250g
	zupa warzywna z grysikiem	350g
podwieczorek	sałatka makaronowa z brokułem, kukurydzą i serem mozzarella	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	60g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliwą	100g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Makaron bezjajeczny, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2529,62
Energia (kJ)	10148,01
Białko ogółem (g)	154,51
Tłuszcz (g)	103,95
Węglowodany ogółem (g)	245,18
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,13
Sacharoza (g)	16,22
Błonnik pokarmowy (g)	34,82
Sól (g)	7,65