

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

Jadłospis na dzień: 2025-03-05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
II śniadanie	pomarańcza	200g
	jogurt skyr	140g
obiad	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa koperkowa	350g
	ryba na parze z warzywami	100g
	brokuł na parze z ziołami	150g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	masło	10g
	sałatka z kaszy pęczak z mozzarellą, pomidorem i kukurydzą	120g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2213,98
Energia (kJ)	8334,31
Białko ogółem (g)	111,01
Tłuszcz (g)	75,41
Węglowodany ogółem (g)	281,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,62
Sacharoza (g)	17,08
Błonnik pokarmowy (g)	35,09
Sól (g)	3,97