

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

Jadłospis na dzień: 2025-03-10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka delikatesowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	herbata	250g
II śniadanie	mus owocowy	200g
obiad	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	kefir	200g
	ziemniaki z koprem	220g
	burak gotowany	150g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa mieszczańska z ryżem	350g
	kefir	200g
podwieczorek	sałatka makaronowa z wędliną, kukurydzą i rzodkiewką	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2166,11
Energia (kJ)	9027,85
Białko ogółem (g)	105,89
Tłuszcz (g)	71,49
Węglowodany ogółem (g)	281,03
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,75
Sacharoza (g)	20,9
Błonnik pokarmowy (g)	32,34
Sól (g)	7,55