

PCZ-Poddębice  
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice  
Symbol analizy: D. cukrzycowa 1.04

Jadłospis na dzień: 2025-04-02

| Posiłek      | Pozycja                                                     | Ilość |
|--------------|-------------------------------------------------------------|-------|
| I śniadanie  | masło 82%                                                   | 12,5g |
|              | jajko gotowane                                              | 50g   |
|              | herbata                                                     | 250g  |
|              | pieczywo razowe                                             | 90g   |
|              | sałata                                                      | 20g   |
|              | szynka z piersi kurczaka                                    | 45g   |
| II śniadanie | masło 82%                                                   | 10g   |
|              | pieczywo graham                                             | 40g   |
|              | sałata z ogórkiem                                           | 70g   |
|              | pasta z makreli i sera                                      | 100g  |
| obiad        | ziemniaki z koprem                                          | 220g  |
|              | udko drobiowe gotowane                                      | 200g  |
|              | sos jarzynowy                                               | 50g   |
|              | zupa warzywna z grysiem                                     | 350g  |
|              | napój owocowy                                               | 250g  |
|              | kalafior gotowany na parze                                  | 150g  |
| 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)                | 2505,32  |
| Energia (kJ)                  | 10044,87 |
| Białko ogółem (g)             | 154,19   |
| Tłuszcz (g)                   | 103,84   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 238,48   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 36,12    |
| Sacharoza (g)                 | 12,93    |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 33,79    |
| Sól (g)                       | 7,65     |