

PCZ-Poddębice  
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice  
Symbol analizy: D. cukrzycowa 1.05

Jadłospis na dzień: 2025-05-01

| Posiłek      | Pozycja                          | Ilość |
|--------------|----------------------------------|-------|
| I śniadanie  | pomidor                          | 80g   |
|              | masło 82%                        | 12,5g |
|              | sałata                           | 20g   |
|              | szynka z indyka                  | 45g   |
|              | jogurt naturalny                 | 150g  |
|              | twarożek ze szczypiorkiem        | 80g   |
|              | herbata                          | 250g  |
|              | pieczywo razowe                  | 90g   |
|              |                                  |       |
| II śniadanie | chlebek chrupki                  | 14g   |
|              | mus owocowo-warzywny             | 200g  |
| obiad        | napój owocowy                    | 250g  |
|              | schab wieprzowy gotowany         | 80g   |
|              | ziemniaki z koprem               | 220g  |
|              | zupa pomidorowa z makaronem      | 350g  |
|              | sałata z jogurtem                | 150g  |
|              | sos koperkowy                    | 50g   |
| podwieczorek | pasta z jajka i sera z koperkiem | 100g  |
|              | chleb graham                     | 40g   |
|              | masło 82%                        | 12,5  |
| 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)                | 2198,95 |
| Energia (kJ)                  | 9196,29 |
| Białko ogółem (g)             | 124,02  |
| Tłuszcz (g)                   | 66,48   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 279,32  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 36,16   |
| Sacharoza (g)                 | 17,87   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 30,43   |
| Sól (g)                       | 5,72    |