

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

Jadłospis na dzień: 2025-05-04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	serek kanapkowy	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
II śniadanie	chlebek chrupki	14g
	sok pomidorowy	330g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	kalafior gotowany na parze	150g
	zupa grysikowa z warzywami	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	napój owocowy	250g
	sos jarzynowy	50g
	kielbasa bawarska	65g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	ogórek zielony	50g
	herbata	250g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kielbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliwą	100g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2181,38
Energia (kJ)	9139,77
Białko ogółem (g)	114,32
Tłuszcz (g)	76,19
Węglowodany ogółem (g)	223,34
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,09
Sacharoza (g)	11,57
Błonnik pokarmowy (g)	34,1
Sól (g)	8,47