

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 2.04

Jadłospis na dzień: 2025-04-17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	jogurt islandzki skyr	140g
	szynka konserwowa	45g
	chleb razowy	90g
	serek homogenizowany	150g
II śniadanie	banan	180g
obiad	sos pomidorowy	50g
	napój owocowy	250g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym, słonecznikiem, oliwą i ziołami	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	80g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pomarańcza	100g

Alergeny

Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezglutenowy, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2137,92
Energia (kJ)	8978,84
Białko ogółem (g)	122,56
Tłuszcz (g)	74,02
Węglowodany ogółem (g)	249,21
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,31
Sacharoza (g)	24,16
Błonnik pokarmowy (g)	33,02
Sól (g)	6,93