

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.04

Jadłospis na dzień: 2025-04-21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka z indyka	45g
	jogurt skyr	140g
	sałata	20g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	chleb razowy	90g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	sałata z jogurtem	100g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
podwieczorek	kielbaska bawarska	65
	masło 82%	10g
	sałata	20g
	chleb razowy	40g
	ogórek kwaszony	50g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka wędzona	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałatka brokułowa	150g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, 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)	2211,88
Energia (kJ)	9247,64
Białko ogółem (g)	129,58
Tłuszcz (g)	57,84
Węglowodany ogółem (g)	256,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,15
Sacharoza (g)	11,97
Błonnik pokarmowy (g)	30,88
Sól (g)	8,83