

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

Jadłospis na dzień: 2025-04-27

| Posiłek      | Pozycja                                          | Ilość |
|--------------|--------------------------------------------------|-------|
| I śniadanie  | pieczywo razowe                                  | 90g   |
|              | sałata                                           | 20g   |
|              | masło 82%                                        | 12,5g |
|              | szynka parzona                                   | 45g   |
|              | jajko                                            | 50g   |
|              | pomidor                                          | 80g   |
|              | herbata                                          | 250g  |
| II śniadanie | kiwi                                             | 70g   |
| obiad        | napój owocowy                                    | 250g  |
|              | zupa koperkowa z ziemniakami                     | 350g  |
|              | kasza jęczmienna ugotowana na sypko              | 200g  |
|              | surówka z selera i marchwi                       | 150g  |
|              | sos natkowy                                      | 50g   |
|              | udziec drobiowy gotowany                         | 140g  |
| podwieczorek | sałatka ryżowa z tuńczykiem, kukurydzą i jajkiem | 150g  |
| kolacja      | herbata                                          | 250g  |
|              | pieczywo razowe                                  | 130g  |
|              | masła 82%                                        | 12,5g |
|              | serek kanapkowy                                  | 20g   |
|              | potrawka drobiowa z warzywami                    | 120g  |
|              | sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego   | 100g  |

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Tuńczyk w sosie własnym,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2161,4  |
| Energia (kJ)                  | 8876,31 |
| Białko ogółem (g)             | 117,85  |
| Tłuszcz (g)                   | 79,7    |
| Węglowodany ogółem (g)        | 237,18  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 26,98   |
| Sacharoza (g)                 | 12,81   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 34,42   |
| Sól (g)                       | 5,94    |