

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 2.05

Jadłospis na dzień: 2025-05-14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	kiełbasa krakowska	40g
	twarożek ze szczypiorkiem	90g
	herbata	250g
II śniadanie	mus owocowo-warzywny	200g
obiad	brokuł gotowany na parze z oliwą i ziołami	150g
	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	schab gotowany	80g
	zupa koperkowa	350g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	pasta jajeczno-twarogowa z rzodkiewką	100g
	masło 82%	10g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	herbata	250g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2095,43
Energia (kJ)	8801,67
Białko ogółem (g)	108,02
Tłuszcz (g)	67,13
Węglowodany ogółem (g)	264,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,84
Sacharoza (g)	16,25
Błonnik pokarmowy (g)	35,79
Sól (g)	5,84