

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

Jadłospis na dzień: 2025-05-17

| Posiłek      | Pozycja                                                                | Ilość |
|--------------|------------------------------------------------------------------------|-------|
| I śniadanie  | chleb razowy                                                           | 90g   |
|              | serek homogenizowany                                                   | 150g  |
|              | herbata                                                                | 250g  |
|              | sałata                                                                 | 20g   |
|              | pomidor                                                                | 80g   |
|              | masło 82%                                                              | 12,5g |
|              | szynka konserwowa                                                      | 45g   |
| II śniadanie | banan                                                                  | 180g  |
| obiad        | sos pomidorowy                                                         | 50g   |
|              | napój owocowy                                                          | 250g  |
|              | schab wieprzowy gotowany                                               | 80g   |
|              | surówka z selera i jabłka                                              | 150g  |
|              | zupa jarzynowa z zacierką                                              | 350g  |
|              | kasza jęczmienna gotowana na sypko                                     | 200g  |
| 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 bezjajeczny, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2051,94 |
| Energia (kJ)                  | 8610,96 |
| Białko ogółem (g)             | 107,78  |
| Tłuszcz (g)                   | 74,08   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 241,7   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 34,3    |
| Sacharoza (g)                 | 23,59   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 33,52   |
| Sól (g)                       | 6,9     |