

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

Jadłospis na dzień: 2025-05-20

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	banan	180g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	szynka orzech	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
II śniadanie	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	twarożek z rzodkiewką	90g
obiad	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
	marchewka gotowana	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa jaglana z warzywami	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
podwieczorek	sałatka z kaszy pęczak z pomidorem, kukurydzą i wędliną	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	40g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2363,18
Energia (kJ)	9469,53
Białko ogółem (g)	133,85
Tłuszcz (g)	84,68
Węglowodany ogółem (g)	277,66
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,45
Sacharoza (g)	25,01
Błonnik pokarmowy (g)	35,61
Sól (g)	7,48