

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.05

Jadłospis na dzień: 2025-05-23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka konserwowa	45g
	jablko	100g
	twarożek z koperkiem	80g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	chlebek chrupki	14g
	mus owocowo-warzywny	200g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	zupa kalafiorowa	350g
	kefir	200g
	filet drobiowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	surówka z marchwi i selera	150g
	sos koperkowy	50g
podwieczorek	sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki	70g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5
	schab gotowany	80g
	sos pomidorowa	50g
	ser plaster twarogowy	20g
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g

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

Energia (kcal)	2071,12
Energia (kJ)	8707,46
Białko ogółem (g)	114,93
Tłuszcz (g)	58,9
Węglowodany ogółem (g)	280,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,73
Sacharoza (g)	19,53
Błonnik pokarmowy (g)	38,6
Sól (g)	5,45