

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

Jadłospis na dzień: 2025-05-26

| Posiłek      | Pozycja                            | Ilość |
|--------------|------------------------------------|-------|
| I śniadanie  | szynka z indyka                    | 45g   |
|              | herbata                            | 250g  |
|              | pomidor                            | 80g   |
|              | masło 82%                          | 12,5  |
|              | sałata                             | 20g   |
|              | ser twarogowy                      | 20g   |
|              | chleb razowy                       | 90g   |
| II śniadanie | serek homogenizowany               | 150g  |
| obiad        | marchew gotowana                   | 150g  |
|              | zupa pomidorowa z makaronem        | 350g  |
|              | ziemniaki z koprem                 | 250g  |
|              | sos jarzynowy                      | 50g   |
|              | kefir                              | 200g  |
|              | napój owocowy                      | 250g  |
|              | schab gotowany                     | 80g   |
| podwieczorek | pomidor z jogurtem i szczypiorkiem | 200g  |
|              | masło 82%                          | 12,5  |
|              | chleb razowy                       | 40g   |
| kolacja      | herbata                            | 250g  |
|              | pieczywo razowe                    | 130g  |
|              | masło82%                           | 12,5  |
|              | szynka konserwowa                  | 45g   |
|              | twarożek ze szczypiorkiem          | 80g   |
|              | sałata                             | 20g   |
|              | pomidor                            | 80g   |
|              | kawa zbożowa z mlekiem 2%          | 250g  |

Alergeny  
Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2141,33 |
| Energia (kJ)                  | 8950,58 |
| Białko ogółem (g)             | 117,87  |
| Tłuszcz (g)                   | 73,04   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 252,71  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 40,21   |
| Sacharoza (g)                 | 12,35   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 31,22   |
| Sól (g)                       | 5,9     |