

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 1.07

Jadłospis na dzień: 2025-07-01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	banan	180g
	mozzarella	50g
II śniadanie	chlebek chrupki	14g
	mus owocowo-warzywny	200g
obiad	sos koperkowy	50g
	sałata z jogurtem	150g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	pasta z jajka i sera z koperkiem	100g
	chleb graham	40g
	masło 82%	12,5
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z brokuła	150g
	szynka wędzona	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g

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

Energia (kcal)	2136,05
Energia (kJ)	8361,47
Białko ogółem (g)	112,13
Tłuszcz (g)	65,65
Węglowodany ogółem (g)	290,19
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,48
Sacharoza (g)	27,41
Błonnik pokarmowy (g)	31,78
Sól (g)	5,5