

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

Jadłospis na dzień: 2025-07-03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt skyr	140g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	ser twarogowy	20g
	sałata	20g
	herbata	250g
	szynka orzech	45g
	serek homogenizowany	150g
II śniadanie	surówka z buraka i jabłka	150g
	mus owocowo-warzywny	200g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa jarzynowa z ryżem	350g
	filet drobiowy gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
podwieczorek	sałatka jarzynowa	100g
	jabłko	90g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2197,23
Energia (kJ)	9222,37
Białko ogółem (g)	119,68
Tłuszcz (g)	73,03
Węglowodany ogółem (g)	273,64
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,86
Sacharoza (g)	26,46
Błonnik pokarmowy (g)	36,42
Sól (g)	6,91