

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.06

Jadłospis na dzień: 2025-06-27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	jajko	50g
	szynka parzona	45g
	pieczywo razowe	90g
II śniadanie	kiwi	70g
obiad	surówka z selera i marchwi	150g
	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
	udziec drobiowy gotowany	140g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kasza jęczmienna ugotowana na sypko	200g
	podwieczorek	sałatka ryżowa z tuńczykiem, kukurydzą i jajkiem
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masła 82%	12,5g
	serek kanapkowy	20g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Tuńczyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2161,4
Energia (kJ)	8876,31
Białko ogółem (g)	117,85
Tłuszcz (g)	79,7
Węglowodany ogółem (g)	237,18
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,98
Sacharoza (g)	12,81
Błonnik pokarmowy (g)	34,42
Sól (g)	5,94