

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.07

Jadłospis na dzień: 2025-07-21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	chleb razowy	90g
	szynka z indyka	45g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	sałata z jogurtem	100g
	sos jarzynowy	50g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	kielbaska bawarska	60g
	sałata	20g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	ogórek kwaszony	50g
	masło 82%	10g
	kakao na mleku 2%	250g
	pieczywo razowe	130g
kolacja	masło 82%	12,5g
	szynka wędzona	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałatka brokułowa	150g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2183,7
Energia (kJ)	9126,89
Białko ogółem (g)	121,51
Tłuszcz (g)	60,29
Węglowodany ogółem (g)	255,11
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	39,26
Sacharoza (g)	13,2
Błonnik pokarmowy (g)	30,71
Sól (g)	8,85