

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

Jadłospis na dzień: 2025-07-23

| Posiłek      | Pozycja                                 | Ilość |
|--------------|-----------------------------------------|-------|
| I śniadanie  | herbata                                 | 250g  |
|              | sałata                                  | 20g   |
|              | szynka konserwowa                       | 45g   |
|              | arbuz                                   | 250g  |
|              | twarożek z koperkiem                    | 80g   |
|              | pieczywo razowe                         | 90g   |
|              | pomidor                                 | 80g   |
|              | masło 82%                               | 12,5g |
|              |                                         |       |
| II śniadanie | chlebek chrupki                         | 14g   |
|              | mus owocowo-warzywny                    | 200g  |
| obiad        | pulpet drobiowy gotowany                | 80g   |
|              | sos koperkowy                           | 50g   |
|              | zupa kalafiorowa                        | 350g  |
|              | surówka z marchwi i selera              | 150g  |
|              | kasza jęczmienna gotowana na sypko      | 200g  |
|              | kefir                                   | 200g  |
|              | napój owocowy                           | 250g  |
| podwieczorek | sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki | 70g   |
|              | chleb razowy                            | 40g   |
|              | masło 82%                               | 10g   |
|              |                                         |       |
| kolacja      | chleb razowy                            | 130g  |
|              | masło 82%                               | 12,5  |
|              | schab gotowany                          | 80g   |
|              | sos pomidorowa                          | 50g   |
|              | ser plaster twarogowy                   | 20g   |
|              | bukiet warzyw na parze                  | 80g   |
|              | sałata                                  | 20g   |

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2124,77 |
| Energia (kJ)                  | 8938,82 |
| Białko ogółem (g)             | 116,35  |
| Tłuszcz (g)                   | 60,42   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 284,59  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 29,07   |
| Sacharoza (g)                 | 20,07   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 37,95   |
| Sól (g)                       | 5,52    |