

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

Jadłospis na dzień: 2025-07-24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	jogurt skyr	140g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	kiwi	70g
obiad	ryba na parze z warzywami	100g
	napój owocowy	250g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	brokuł gotowany na parze, z olejem i ziołami	150g
	kefir	200g
podwieczorek	sałatka z kaszy pęczak	150g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	80g
	herbata	250g
	mozzarella	40g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza jęczmienna, pęczak, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2179,64
Energia (kJ)	8712,91
Białko ogółem (g)	122,75
Tłuszcz (g)	67,64
Węglowodany ogółem (g)	271,77
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,75
Sacharoza (g)	16,05
Błonnik pokarmowy (g)	31,17
Sól (g)	5,09