

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

Jadłospis na dzień: 2025-07-26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka z indyka	45g
	ser twarogowy	20g
	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5
	pomidor	80g
	chleb razowy	90g
II śniadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	ziemniaki z koprem	250g
	sos jarzynowy	50g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	schab gotowany	80g
	marchew gotowana	150g
	kefir	200g
podwieczorek	masło 82%	12,5
	chleb razowy	40g
	pomidor z jogurtem i szczypiorkiem	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kawa zbożowa z mlekiem 2%	250g

Alergeny
Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2141,33
Energia (kJ)	8950,58
Białko ogółem (g)	117,87
Tłuszcz (g)	73,04
Węglowodany ogółem (g)	252,71
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	40,21
Sacharoza (g)	12,35
Błonnik pokarmowy (g)	31,22
Sól (g)	5,9