

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 4.07

Jadłospis na dzień: 2025-07-31

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	ser biały	75g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	jogurt skyr	140g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
II śniadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	surówka z marchewki i jabłka	150g
	kefir	200g
	filet drobiowy gotowany	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	sos koperkowy	50g
	zupa jarzynowa z ryżem	350g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	200g
	pieczywo chrupkie	21g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2137,55
Energia (kJ)	8992,62
Białko ogółem (g)	137,83
Tłuszcz (g)	63,97
Węglowodany ogółem (g)	259,19
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,19
Sacharoza (g)	17,85
Błonnik pokarmowy (g)	31,85
Sól (g)	5,23