

PCZ-Poddębice  
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice  
Symbol analizy: D. cukrzycowa 1.10

Jadłospis na dzień: 2025-10-04

| Posiłek      | Pozycja                        | Ilość |
|--------------|--------------------------------|-------|
| I śniadanie  | herbata                        | 250g  |
|              | jogurt skyr                    | 140g  |
|              | pomidor                        | 80g   |
|              | sałata                         | 20g   |
|              | serek kanapkowy                | 20g   |
|              | szynka konserwowa              | 45g   |
|              | pieczywo razowe                | 90g   |
|              | masło 82%                      | 12,5g |
|              |                                |       |
| II śniadanie | sok pomidorowy                 | 330g  |
| obiad        | kalafior gotowany na parze     | 150g  |
|              | zupa grysikowa z warzywami     | 350g  |
|              | ziemniaki z koprem             | 220g  |
|              | napój owocowy                  | 250g  |
|              | udko drobiowe gotowane         | 200g  |
|              | sos jarzynowy                  | 50g   |
|              |                                |       |
| podwieczorek | masło 82%                      | 10g   |
|              | ogórek zielony                 | 50g   |
|              | kiełbasa bawarska              | 60g   |
|              | pieczywo razowe                | 40g   |
| kolacja      | herbata                        | 250g  |
|              | pieczywo razowe                | 130g  |
|              | masło 82%                      | 12,5g |
|              | pasta z jaj ze szczypiorkiem   | 80g   |
|              | kiełbasa rawska                | 40g   |
|              | bukiet warzyw na parze z oliwą | 100g  |
|              | sałata                         | 20g   |

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2200,64 |
| Energia (kJ)                  | 9224,18 |
| Białko ogółem (g)             | 127,62  |
| Tłuszcz (g)                   | 75,89   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 218,55  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 34,58   |
| Sacharoza (g)                 | 11,53   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 33,34   |
| Sól (g)                       | 8,28    |