

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
II śniadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	zupa koperkowa	350g
	kefir	200g
	brokuł na parze z ziołami	150g
	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany	200g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	masło	10g
	sałatka z kaszy pęczak z wędliną, pomidorem i kukurydzą	120g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem 2%	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa łopatkowa	40g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2129,26
Energia (kJ)	8956,88
Białko ogółem (g)	107,73
Tłuszcz (g)	65,88
Węglowodany ogółem (g)	270,08
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,36
Sacharoza (g)	11,5
Błonnik pokarmowy (g)	31,46
Sól (g)	6,33