

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	chleb razowy	90g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	szynka orzech	45g
II śniadanie	chleb chrupki	14g
	sok pomidorowy	330g
obiad	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	udziec drobiowy gotowany	150g
podwieczorek	sałatka z tuńczykiem	100g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	szynka drobiowa	45g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z ogórka kwaszonego, pomidora i sałaty	100g
	jogurt naturalny	150g

Alergeny
Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tuńczyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2210,2
Energia (kJ)	9277,63
Białko ogółem (g)	116,54
Tłuszcz (g)	74,7
Węglowodany ogółem (g)	270,83
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31
Sacharoza (g)	13,39
Błonnik pokarmowy (g)	35,98
Sól (g)	8,32