

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	jogurt skyr	140g
	szynka baks	45g
	ser biały	75g
	pomidor	80g
II śniadanie	koktajl wiśniowy	200g
obiad	ryż brązowy gotowany na sypko	200g
	sałata z jogurtem	100g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z marchewką, ananasem i kukurydzą	150g
	zupa kalafiorowa	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pasta z jajka i sera ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	kielbaska bawarska na ciepło	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kiwi	70g

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

Energia (kcal)	2207,9
Energia (kJ)	9245,08
Białko ogółem (g)	124,8
Tłuszcz (g)	57,18
Węglowodany ogółem (g)	262,21
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,03
Sacharoza (g)	24,08
Błonnik pokarmowy (g)	32,85
Sól (g)	6,33