

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 2.10

Jadłospis na dzień: 2025-10-11

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	szynka parzona	45g
	pomidor	80g
	twarożek ze szczypiorem	80g
	herbata	250g
II śniadanie	sok wielowarzywny	330g
obiad	napój owocowy	250ml
	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa jaglana z warzywami	350g
	surówka z selera i jabłka	150g
	pulpet rybny	80g
podwieczorek	masło 82%	10g
	sałatka z kaszy pęczak	100g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	masło82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	sałata	20g
	kiwi	70g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	schab gotowany	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos pomidorowy	50g
	pomidor	80g
	herbata	250 ml

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza jęczmienna, pęczak, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2213,65
Energia (kJ)	9310,14
Białko ogółem (g)	109,85
Tłuszcz (g)	61,71
Węglowodany ogółem (g)	306,22
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,35
Sacharoza (g)	21,31
Błonnik pokarmowy (g)	40,56
Sól (g)	8,48