

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.10

Jadłospis na dzień: 2025-10-25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	jogurt skyr	140g
	szynka orzech	45g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	sok wielowarzywny	330g
II śniadanie	kefir	200g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	burak gotowany	150g
	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	chleb razowy	40g
	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	70g
kolacja	masło 82%	12,5
	pieczywo razowe	130g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	serek śmietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g

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

Energia (kcal)	2266,22
Energia (kJ)	9504,52
Białko ogółem (g)	138
Tłuszcz (g)	87,53
Węglowodany ogółem (g)	232,29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,75
Sacharoza (g)	24,49
Błonnik pokarmowy (g)	30,65
Sól (g)	8,74