

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. cukrzycowa 3.11

Jadłospis na dzień: 2025-11-22

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	serek kanapkowy	17g
II śniadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	krupnik	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	sałatka z buraka	150g
	mus owocowy	200g
	filet drobiowy gotowany	80g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	sałatka makaronowa z jajkiem i kukurydzą	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2057,23
Energia (kJ)	8463,01
Białko ogółem (g)	113,53
Tłuszcz (g)	55,31
Węglowodany ogółem (g)	285,81
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,73
Sacharoza (g)	28,09
Błonnik pokarmowy (g)	35,93
Sól (g)	5,43