

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.03

Jadłospis na dzień: 2025-03-05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pomarańcza	200g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	jogurt skyr	140g
	kasza jaglana na mleku	300g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	brokuł gotowany na parze z ziołami	150g
	napój owocowy	250g
	zupa koperkowa	350g
	ryba na parze z warzywami	100g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	kakao na mleku 2%	250g
	ser mozzarella	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2035,67
Energia (kJ)	8057,5
Białko ogółem (g)	100,92
Tłuszcz (g)	62,06
Węglowodany ogółem (g)	283,5
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27
Sacharoza (g)	24,91
Błonnik pokarmowy (g)	21,83
Sól (g)	3,43