

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

Jadłospis na dzień: 2025-03-02

Posiłek	Pozycja	Ilość	
I śniadanie	masło 82%	12,5g	
	pieczywo pszenne	90g	
	zupa mleczna	300g	
	mandarynka	80g	
	sałata	20g	
	herbata	250g	
	jajko gotowane	50g	
	szynka z piersi kurczaka	45g	
II śniadanie	pieczywo pszenne	80g	
	pomidor	40g	
	pieczywo pszenne	100g	
	pasta z makreli i twarogu	50g	
	ogórek	20g	
	sałata	10g	
	masło 82%	10g	
	obiad	ziemniaki z koprem	220g
obiad	zupa grysikowa	350g	
	sos jarzynowy	50g	
	napój owocowy	250g	
	kalafior gotowany na parze	150g	
	udko drobiowe gotowane	200g	
	podwieczorek	sałatka makaronowa z brokułem, mozzarellą i kukurydzą	150g
	kolacja	herbata	250g
	kolacja	pieczywo pszenne	130g
masło 82%		12,5g	
pasta mięsno-warzywna		100g	
ser biały		60g	
sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliwą		100g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza manna, Makaron bezjajeczny, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2818,78
Energia (kJ)	11379,34
Białko ogółem (g)	164,42
Tłuszcz (g)	110,33
Węglowodany ogółem (g)	297,6
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	39,45
Sacharoza (g)	25,5
Błonnik pokarmowy (g)	26,43
Sól (g)	7,8