

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

Jadłospis na dzień: 2025-03-05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	pomarańcza	200g
	jogurt skyr	140g
obiad	brokuł gotowany na parze z ziołami	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	ryba na parze z warzywami	100g
	napój owocowy	250g
	zupa koperkowa	350g
podwieczorek	budyń	160g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	kakao na mleku 2%	250g
	mozzarella	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

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)	2155,63
Energia (kJ)	8564,62
Białko ogółem (g)	106
Tłuszcz (g)	65,05
Węglowodany ogółem (g)	301,75
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,76
Sacharoza (g)	30,4
Błonnik pokarmowy (g)	21,86
Sól (g)	3,6