

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. podstawowa 3.04

Jadłospis na dzień: 2025-04-21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo mieszane	90g
	jogurt skyr	140g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
obiad	ziemniaki z koprem	250g
	napój owocowy	250g
	zupa pomidorowa	350g
	sałata z jogurtem	120g
	kotlet schabowy smażony	80g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	serek śmietankowy	30g
	szynka wędzona	45g
	sałatka brokułowa	100g
	sałata	20g

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

Energia (kcal)	2063,53
Energia (kJ)	8631,8
Białko ogółem (g)	115,77
Tłuszcz (g)	63,36
Węglowodany ogółem (g)	259,07
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,62
Sacharoza (g)	20,83
Błonnik pokarmowy (g)	22,73
Sól (g)	4,71