

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. onkologiczna 3.05

Jadłospis na dzień: 2025-05-30

Posiłek	Pozycja	Ilość	
I śniadanie	masło 82%	12,5g	
	szynka wieprzowa	45g	
	ser twarogowy	20g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	
	płatki jęczmienne na mleku	300g	
	herbata	250ml	
	pieczywo pszenne	90g	
II śniadanie	sok wielowarzywny	330g	
obiad	ziemniaki z koprem	220g	
	zupa burakowa z makaronem	350g	
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g	
	napój owocowy	250ml	
	kalafior gotowany na parze	150g	
	sos jarzynowy	50g	
	podwieczorek	bukiet warzyw na parze z ziołami	150g
	kolacja	szynka drobiowa	45g
pasta z makreli		80g	
sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym i słonecznikiem		100g	
masło 82%		12,5g	
pieczywo pszenne		130g	
herbata		250ml	

Alergeny
Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Makreła, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2128,08
Energia (kJ)	8948,41
Białko ogółem (g)	103,88
Tłuszcz (g)	67,13
Węglowodany ogółem (g)	278,63
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,97
Sacharoza (g)	27,14
Błonnik pokarmowy (g)	28,29
Sól (g)	9,66