

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

Jadłospis na dzień: 2025-05-29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	kasza manna na mleku	300g
	herbata	250g
	jogurt skyr	140g
	pasztet drobiowy	80g
	ser żółty	15g
	masło 82%	12,5g
obiad	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z kiszonej kapusty	150g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	ryba smażona	80g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	ogonówka	45g
	twarożek z koprem	80g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
	masło 82%	12,5g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2101,86
Energia (kJ)	8830,74
Białko ogółem (g)	101,33
Tłuszcz (g)	71,04
Węglowodany ogółem (g)	269,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,55
Sacharoza (g)	20,45
Błonnik pokarmowy (g)	26,07
Sól (g)	6,2