

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.06

Jadłospis na dzień: 2025-06-26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	ser twarogowy	20g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	serek homogenizowany	150g
	szynka z indyka	45g
	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5
obiad	ziemniaki z koprem	250
	napoj owocowy	250g
	kefir	200g
	schab gotowany	80g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	marchewka gotowana	150g
	sos jarzynowy	50g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pomidor	80g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2275,66
Energia (kJ)	9536,77
Białko ogółem (g)	125,23
Tłuszcz (g)	69,62
Węglowodany ogółem (g)	290,98
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,51
Sacharoza (g)	23,52
Błonnik pokarmowy (g)	23,03
Sól (g)	5,81