

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. onkologiczna 1.07

Jadłospis na dzień: 2025-07-03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt skyr	140g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	ser twarogowy	21g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka orzech	45g
II śniadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	sos koperkowy	50g
	zupa jarzynowa z ryżem	350g
	filet drobiowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	mus owocowo-warzywny	200g
podwieczorek	pieczywo pszenne	40g
	masło 82%	10g
	sałatka jarzynowa	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	jabłko	90g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2479,34
Energia (kJ)	10423,28
Białko ogółem (g)	127
Tłuszcz (g)	79,31
Węglowodany ogółem (g)	327,28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	42
Sacharoza (g)	36,08
Błonnik pokarmowy (g)	27,96
Sól (g)	7,03