

PCZ-Poddębice  
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice  
Symbol analizy: D. onkologiczna 2.06

Jadłospis na dzień: 2025-06-16

| Posiłek      | Pozycja                                          | Ilość |
|--------------|--------------------------------------------------|-------|
| I śniadanie  | szynka drobiowa                                  | 40g   |
|              | pomidor                                          | 80g   |
|              | zacierka na mleku                                | 300g  |
|              | chleb pszenny                                    | 90g   |
|              | sałata                                           | 20g   |
|              | herbata                                          | 250g  |
|              | serek śmietankowy                                | 30g   |
|              | jogurt skyr                                      | 140g  |
|              | masło 82%                                        | 12,5g |
|              |                                                  |       |
| II śniadanie | sok wielowarzywny                                | 330g  |
| obiad        | sos koperkowy                                    | 50g   |
|              | ziemniaki z koprem                               | 220g  |
|              | kalafior gotowany na parze z olejem i ziołami    | 150g  |
|              | zupa burakowa z makaronem                        | 350g  |
|              | filet drobiowy gotowany                          | 80g   |
|              | napój owocowy                                    | 250g  |
|              |                                                  |       |
| podwieczorek | mus owocowo-warzywny z jabłkiem, dynią i bananem | 200g  |
| kolacja      | kiełbasa zielonogórska                           | 40g   |
|              | pasta z sera i pomidora                          | 100g  |
|              | bukiet warzyw na parze                           | 80g   |
|              | masło 82%                                        | 12,5g |
|              | pieczywo pszenne                                 | 130g  |
|              | herbata                                          | 250g  |
|              | sałata                                           | 20g   |
|              | kakao na mleku 2%                                | 250g  |

Alergeny  
Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2172,5  |
| Energia (kJ)                  | 9152,33 |
| Białko ogółem (g)             | 118,65  |
| Tłuszcz (g)                   | 55,02   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 309,67  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 27,64   |
| Sacharoza (g)                 | 34,77   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 25,95   |
| Sól (g)                       | 7,35    |