

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

Jadłospis na dzień: 2025-07-02

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka z piersi kurczaka	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	zupa mleczna	300g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
obiad	kefir	200g
	ryba smażona	80g
	napój owocowy	250g
	zalewajka	350g
	surówka z warzyw mieszanych	150g
	ziemniaki z koprem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliwą	100g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2203,44
Energia (kJ)	9252,45
Białko ogółem (g)	99,29
Tłuszcz (g)	81,47
Węglowodany ogółem (g)	275,32
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,26
Sacharoza (g)	21,48
Błonnik pokarmowy (g)	26,86
Sól (g)	4,9