

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

Jadłospis na dzień: 2025-07-03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	jogurt skyr	140g
	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	ser twarogowy	21g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
	zupa jarzynowa z ryżem	350g
	filet drobiowy smażony	80g
kolacja	pieczywo mieszane	80g
	masło 82%	12,5g
	naleśnik z jabłkiem	160g
	sałata	20g
	kiełbasa szynkowa	40g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	herbata	250g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2326,3
Energia (kJ)	9775,15
Białko ogółem (g)	107,68
Tłuszcz (g)	78,02
Węglowodany ogółem (g)	303,36
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,47
Sacharoza (g)	33,77
Błonnik pokarmowy (g)	26,66
Sól (g)	5,52