

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

Jadłospis na dzień: 2025-06-12

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt skyr	140g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	szynka delikatesowa	45g
	dżem mini	25g
obiad	grochówka	350g
	kefir	200g
	surówka z ogórka kiszzonego	150g
	kotlet drobiowy smażony	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g
	sałatka z tuńczyka	120g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Tuńczyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2451,66
Energia (kJ)	10318,23
Białko ogółem (g)	131,09
Tłuszcz (g)	67,41
Węglowodany ogółem (g)	329,28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,77
Sacharoza (g)	27,98
Błonnik pokarmowy (g)	35,94
Sól (g)	9,62