

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. podstawowa 3.06

Jadłospis na dzień: 2025-06-22

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt skyr	140g
	papryka	80g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	serek kanapkowy	17g
	szynka drobiowa	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
obiad	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
	filet drobiowy gotowany	80g
	mus owocowy	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	sałatka z buraka	150g
	krupnik	350g
	herbata	250g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2089,31
Energia (kJ)	8601,71
Białko ogółem (g)	118,55
Tłuszcz (g)	54,86
Węglowodany ogółem (g)	291,98
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,14
Sacharoza (g)	35,99
Błonnik pokarmowy (g)	32,44
Sól (g)	4,68