

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

Jadłospis na dzień: 2025-06-26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser twarogowy	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	kefir	200g
	marchew gotowana	150g
	pomidorowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	kotlet schabowy smażony	80g
	ziemniaki z koprem	220g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twarożek z rzodkiewką	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g

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

Energia (kcal)	2140,72
Energia (kJ)	8961,71
Białko ogółem (g)	105,5
Tłuszcz (g)	67,07
Węglowodany ogółem (g)	280,19
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,49
Sacharoza (g)	23,63
Błonnik pokarmowy (g)	26,41
Sól (g)	5,55