PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: D. podstawowa 1.08

Jadłospis na dzień: 2025-08-02

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo mieszane	90g
	zupa mleczna	300g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	masło 82%	12,5g
obiad	ryba smażona	80g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z warzyw mieszanych	150g
	zalewajka	350g
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